DR. JOSE OCAÑA C.

# LA SALUD EN LOS VEGETALES

## EL PODER CURATIVO DE LA CEBOLLA

1 TOMO

## EL TESORO DE LA SALUD

DR. JOSE OCAÑA C.

# LA SALUD EN LOS VEGETALES

## EL PODER CURATIVO DE LA CEBOLLA

## I PARTE

Prohibida su reproducción por cualquier medio , Los Textos, artes y dibujos de la presente obra son propiedad de los Editores.
Esta Obra está inscrita en el Registro Nacional de Derechos de Autor con el No.

EDITADA POR EDICIONES " NUEVA VIDA "

Impresos Nueva LUz, Alcedo 405 y 6 de Marzo
Teléfono 529364 — Guayaquil — Ecuador.

# PROPOSITOS

Esta Obra que trata sobre la "Salud en los Vegetales" solo pretende ser una modesta guía, en la cual se trata acerca de las cualidades, valores y usos que se conocen de las plantas mencionadas aqui, sin ninguna pretención científica, sino más bien se ha recopilado en ella datos de diferentes fuentes, que, corren tradicionalmente de boca en boca, intentando identificar las plantas y hierbas mas comunes a nuestro medio, su uso, forma de preparación y el contenido en vitamina y sales minerales que cada una posee.

Es de interés de los Editores, que los datos aqui expresados, sirvan de alguna manera a todas aquellas personas que se interesan por los vegetales en todas sus facetas y reciban algún beneficio con las indicaciones y consejos aqui consignados.

Reconocemos que mucho se ha escrito y se seguirá haciendo sobre este tema, tan amplio y maravilloso, como es el mundo de la naturaleza, representada en las plantas y hierbas, pero pensamos que es necesario, leer una vez más, cualquier libro que trate sobre este tema, libros, en los cuales se aprende un poquito más cada día y de donde sacamos valiosas enseñanzas que, si no nos sirven de forma inmediata, siempre queda algo a la mano para aprovechar en el momento oportuno.

Debemos advertir a nuestros amables lectores, que para conservar la salud en estado ideal, es fundamental que tengamos conocimiento básico sobre los elementos orgánicos naturales que nuestro cuerpo necesita diariamente en su alimentación, como son las vitaminas y/minerales que solo se encuentran en estado natural en las plantas y hierbas, y las consecuencias que por carecer de alguna de ellas sufre nuestro organismo.

También recomendamos la lectura referente a la cebolla y sus bondades, tanto en el campo culinario, como en el tratamiento de ciertas molestias, sus extraordinarias propiedades curativas sobre nuestro organismo, y la forma de hacer mas agradable su ingestión y el empleo que se le de a esta hortaliza, explicaciones pueden resultar resolutivas en la curación natural.

LOS EDITORES

# Hortalizas, Verduras y Tuberculos Ricos en sales minerales orgánicas y desarreglos que causa su deficiencia en el organismo humano

La Naturaleza ha proporcionado al hombre, por medio de las hortalizas, frutas y otros vegetales, los elementos minerales que este necesita para su desarrollo y conservación de la salud.

El cuerpo humano está constituido por tres elementos básicos como son: Acidos, sales y bases; además el agua, al faltar cualquiera de estos elementos o sufrir una deficiencia natural, el cuerpo comienza a experimentar trastornos en su constitución y así tenemos el origen de muchas enfermedades y desarreglos en nuestro organismo.

Para evitar los desarreglos de nuestro cuerpo, los elementos químicos básicos de los cuales está formado, deben ser suministrados en su justo equilibrio y en forma continuada, para lo cual encontramos que hay 12 minerales orgánicos básicos que balancean los procesos químicos internos. De lo cual resulta, que no es difícil para el hombre mantener una salud altamente equilibrada, si conoce estos 12 minerales orgánicos e ingiere los alimentos que los contiene, ya sea como ensaladas, en forma de jugos y zumos que es lo más natural, por que así no pierden sus valiosas propiedades nutritivas.

El hombre en su dieta diaria debe ingerir un completo suministro de estos 12 minerales para no sufrir muchas de las enfermedades que lo atacan, cuando carece de ellas en alguna forma.

No debemos olvidar que el secreto de la buena salud consiste en conocer la correcta combinación de los alimentos para que estos proporcionen al organismo la suficiente cantidad de elementos minerales orgánicos que reemplazarán a los que el cuerpo gasta en un día cualquiera.

Así tenemos que no es suficiente comer solo espinacas diariamente, sino que debemos comer otras frutas y hortalizas que a más del hierro que tiene la espinaca tendrán calcio, Yodo, Azufre, como el caso de la cebolla, el tomate, la col y las papas.

Unos son ricos en ciertos minerales y les falta otros, ningún alimento contiene todos los elementos minerales que el cuerpo necesita para mantenerse vigoroso y saludable, en perfecto equilibrio físico y mental, de ahí que es de suma importancia el conocer y comer estos elementos minerales que nos ofrece la madre naturaleza, ya que su carencia se manifiesta en la aparición de síntomas de desarreglos en nuestro organismo, y en consecuencia las enfermedades que nos aquejan.

Como ejemplo diremos que si el cuerpo no recibe el suficiente fósforo, se presentarán desarreglos en el sistema nervioso, como falta de sueño, irritaciones, vista cansada, mala digestión, etc. Si es por falta de calcio se tendrán, dientes malos, huesos blandos, sabañones (ulceración de la piel con picazones).

Es entonces necesario acudir al médico para que realice un examen y diagnostique las causas y recete los medicamentos necesarios para recuperar la salud.

Pero recalcamos, que la salud también se puede conservarla, si se previenen las enfermedades, con una buena alimentación en la que intervengan todos los alimentos ricos en estos elementos minerales orgánicos, que sólo se encuentran en estado natural en las legumbres, hortalizas y frutas frescas.

Entre las hortalizas y frutas que se mencionan a continuación encontrará Ud. aquellas ricas en los diversos elementos minerales básicos que poseen y los síntomas que por deficiencia de los mismos causan en el organismo humano.

## AZUFRE

El Berro. Rábano. Espinaca. Coliflor. Nabo. Col, Ajo.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE AZUFRE

Acumulación de impurezas. Hinchazones del hígado, bazo y útero. Sensación del ardor en el abdomen. Incesantes males del estómago y colón. Garganta quemante y saliva fétida. Tendencia a perversiones sexuales. Arranques histéricos. Escozor y ruido en los oídos. Sénsación de gran cansancio y debilidad.

## CALCIO

La Cebolla, Perejil, Col, Berro, Rábano, Zanahoria, Calabaza, Apio, Ajo, Espárrago y Nabo.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE CALCIO

Desnutrición. Hemorragia. Huesos blandos. Dientes cariados. Supuraciones . Sabañones. Pensamientos. Aburrimiento. Dolores punzantes en los órganos genitales. Palpitaciones al subir escaleras. Hinchazón de los ganglios inguinales. Dolores de cabeza en las tardes. Indiferencia. Voluntad débil. Pesimismo

## CLORO

La Espinaca, Col, Tomate, Berenjena. Pepino, Espárrago, Nabo, Berro y Rábano.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE CLORO

Indebida acumulación de materias de desecho. Piel verde amarillenta. Dolor de huesos. Postración nerviosa. Abotagamiento en el abdomen. Angustias, gruñidos y lamentos durante el sueño. Sensación de calor en los riñones. Orina sanguinolenta. Hambre constante. Miembros pesados como palos. Perversión sexual.

## FLUOR

La Coliflor, Haba, Frijol, Apio, Berro y Col.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE FLUOR

Debilidad a la vista. Dientes picados y piorrea. Dolencias de las uñas. Propensión a infecciones. Tendencia a la sordera. Ulceraciones. Cálculos. Esterilidad. Biliosidad. Apetito incontrolable. Lengua obscura y viscosa. Calambres en las piernas, Tumores en los huesos. Prematuro instinto sexual.

## FOSFORO

El Zapallo, Calabaza, Lenteja, Rábano, Frijol, Coliflor, Cebolla, Ajo, Nabo, Espárragos y Arveja.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE FOSFORO

Fatiga mental. Desarrollo pobre de los huesos. Neurastenia. Dolores en la próstata. Impotencia. Insensibilidad al estímulo sexual. Tendencia a la depresión por los derrames nocturnos. Miedo al futuro. Albuminuria. Gran extenuación en los brazos y las piernas. Adormecimientos.

## HIERRO

La Lechuga. Espinaca, Rábano, Cebolla, Alcachofa, Zapallo, Apio y Ajo.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE HIERRO

Palidez. Anemia. Dolor alternante del bazo y los riñones. Palpitaciones del corazón al levantarse. Completa sequedad de la garganta. Temblores en los miembros inferiores. Opresión al pecho y gusto a sangre. Dolores en la espalda. Displicencia Fatiga al leer y conversar. Poluciones nocturnas. Leucorrea.

## MAGNESIO

El Berro. Rábano, Apio, Cebolla, Berenjena, Haba, Zanahoria, Ajo, Frijol, Pepino.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE MAGNESIO

Gases intestinales. Menstruación tardía y escasa. Amarillez de los ojos. Micción frecuente y quemante. Estreñimiento. Temor. Pesar. Desmayos. Neuralgías. Deseos fuertes por bebidas acres. Apariencia extenuada. Expectoración amarillenta. Debilidad de los músculos abdominales. Dolor en el cuello y los hombros. Acidez.

## MANGANESO

La Lechuga, Col, Coliflor, Ajo, Frijol, Apio, Cebolla, Zanahoria, Espinaca, Perejil y Berro

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE MANGANESO

Condiciones neuróticas e histéricas. Palpitaciones cardíacas. Contracciones en el estómago.Sensibilidad en los pezones. Deposiciones amarillentas. Ojos rojos e hinchados. Desmayos. Falta de conexión entre los pensamientos. Memoria débil, Respiración difícil. Huesos que crujen. Modorra.

## POTASIO

La coliflor, Lechuga, Nabo, Col, Berenjena, Pepino, Ajo y Perejil.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE POTASIO

Desórdenes en el hígado. Estreñimiento, Granos, Dolor y debilidad del corazón. Atrofia de los músculos. Hemorragias nasales. Angustias en el estómago. Ojos hundidos,rojos y sin brillo. Hinchazón de los tobillos. Hidropesía. Calambres. Insomnio. Neurastenia. Dolores de cabeza.

## SILICIO

El Espárrago, Cebolla, Espinaca, Pepino, Alcachofa, Zapallo, Coliflor, y Ajo.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE SILICIO

Calvicie. Sensibilidad del cuero cabelludo. Desórdenes en la sangre y el sistema nervioso. Alteraciones en la piel. Tendencia a supuraciones. Fatiga cerebral. Tos, Agotamiento sexual. Venas varicosas. Postemas y encías relajadas. Excesiva transpiración. Sed excesiva en las noches.

## SODIO

El Apio, Zanahoria,Calabaza, Zapallo, Espárragos Repollo, Pepino, Col, Ajo, Espinaca y Tomate.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE SODIO

Indigestiones. Vómitos. Acidez y gases en el estómago. Vértigos. Irritabilidades. Melancolía. Sueño durante el día. Males de la garganta. Endurecimiento de las arterias. Lengua seca. Humor histérico. Depresión mental. Catarros. Tendencia a erupciones; Olfato débil. Pies fríos. Tristeza. Piel seca.

## YODO

La Zanahoria, Cebolla, Espárrago, Berro, Col, Frijol, Ajo, Arveja, Tomate, Lechuga, Haba y Alcachofa.

### DESORDENES QUE CAUSA LA FALTA DE YODO

Trastornos glandulares. Condiciones tóxicas. Tendencia al bocio. Mente tardía. Piel pastosa, seca, pálida, caliente y escamosa. Entumecimiento de los brazos. Dolores al corazón. Respiración corta y apresurada. Pulso lento y rápido alternadamente. Gusto grasiento en la boca. Temor de mirar atrás. Tirria a la humedad.

# La Acedera

*ACEDERA (Rumex acetosa, rumex crispus).*
*SE UTILIZA: Las hojas y raíces*
*USO INTERNO: Como té, infusión y tisana*
*USO EXTERNO: Como cataplasma.*

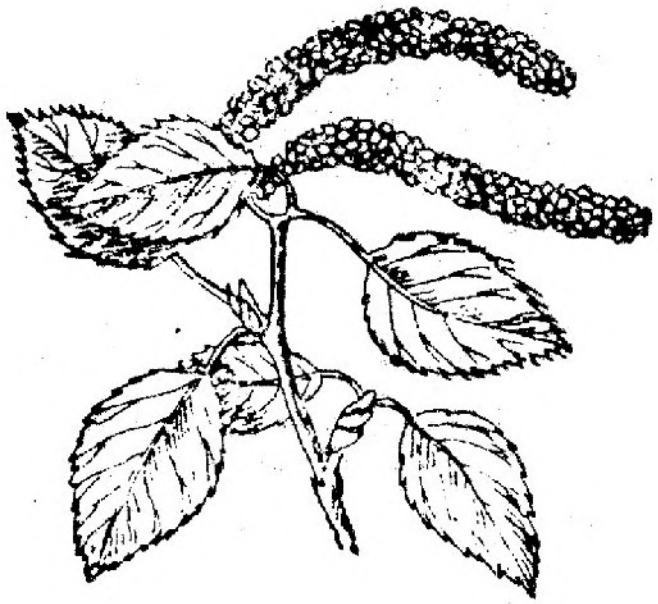
La Acedera (Rumex acetosa, Rumex crispus,) y la lengua de vaca pertenecen a la misma familia que el ruibardo, Poligonácea, ésta planta contiene tanto en los tallos como en las hojas, ácido oxálico, emodina y vitamina C, el rizoma de algunas especies contiene principios activos con propiedades laxan-

tes, por lo que se utiliza para el tratamiento del estreñimiento; en cambio las semillas o frutos maduros y secos contiene "tanino" que es muy efectivo para controlar la diarrea.

Hay diversas especies de acedera, como la dentada, la redonda, la virgen, la espinaca y la común. Siendo comestibles, sus hojas y raices, hervidas son recomendadas como diuréticas en afecciones inflamatorias y biliosas, o como purgantes. Masticar acederas crudas es bueno contra la carencia de vitamina C, que produce la flojedad de las encias y caída de los dientes.

Exteriormente cataplasmas de acederas y cebolla cruda, hecho pasta , se usan para el tratamiento de úlceras rebeldes y tumores, abscesos y espinillas.

# El Abedul



*ABEDUL (Betula alba)*
*SE UTILIZA: Las hojas y la corteza.*
*USO INTERNO: Como infusión, té y para buches y gárgaras.*

El Abedul ( Betula alba), es un árbol que pertenece a la familia de las Betuláceas, orden Amentineas, se caracteriza por su corteza blanca y delgada y por sus ramas jóvenes que son péndulas, tienen sus hojas el borde aserrado.

La corteza del abedul contiene un principio "Gaulterina" que por desdoblamiento da el silicato de metilo, tiene un alto contenido de azúcar, se emplea su savia azucarada para preparar una bebida fermentada, así como también se utiliza directamente o en forma de shampoo para evitar la caída del cabello, estimula el cuero cabelludo, activa el crecimiento del cabello y es excelente anticaspa.

Sus hojas contienen cantidades de aceite esencial, principios amargos, glucósidos, saponinas y tanino.

Tanto la savia, corteza, ramas y hojas tienen valiosísimas propiedades medicinales, sirven para tratar el reumatismo, la cistitis, es un gran desinfectante y diurético.

# El Ajo

*AJO (Allium sativum)*

*SE UTILIZA: El bulbo o diente, las flores.*

*USO INTERNO: Como alimento y como té, tisanas, infusiones.*

*USO EXTERNO: Como cataplasmas, ungüentos, pomadas.*

El ajo (Alliumsativum), pertenece a la familia de las cebollas liliáceas, se cree que su nombre tiene origen en la palabra celta ALL, que significa caliente o quemante, lo que explica las propiedades características que lo distinguen de otras plantas.

El ajo, es una pequeña planta herbácea anual, que mide de 20 a 30 ctms, de altura, está compuesta de bulbillos (dientes de ajo) que en su conjunto toma el nombre de cabeza de ajo.

El bulbo es usado como un excelente auxiliar de cocina por lo que forma parte de la dieta diaria del hombre, además tiene un gran valor curativo por sus propiedades medicinales.

El ajo contiene principios activos como la "alicina" que es una substancia que se extrae al machacarlos, lo que produce su olor característico; debido a sus valiosas cualidades bactericidas a la alicina se la podría considerar como uno de los más eficaces antibióticos naturales. El ajo contiene además substancias como el ácido nicotínico o vitamina PP (muy óptimo en los casos de insuficiencia hepática). La biotina o vitamina H. (que por ser antiseborréica es excelente para prevenir la caída del cabello); vitamina A, B, C, pectina, bitosterina, enzimas, substancias radioactivas del uranio, sodio, potasio, fósforo, calcio y azufre, (cuya cantidad varía según el lugar de origen de la planta.).

El ajo tiene óptimas virtudes anticancerígenas, el cáncer es desconocido en los pueblos que comen ajo.

El sistema cardiovascular y el respiratorio se benefician de sus maravillosos efectos, para lo cual se toma en forma de tintura, que se obtiene macerando 50 g. de ajo, picado en 200 grs. de alcohol de 60o, durante 12 días. Una dosis diaria de 15 a 30 gotas será progresiva y luego regresiva, tomándose con agua o una cucharadita de azúcar o miel de abeja.

El ajo es recomendable además en casos de hipertensión, tanto de origen cardiaco como renal.

La tintura de ajo refuerza la energía de las contracciones del corazón y tiene un beneficioso efecto vasodilatador en el área de las coronarias. Los pulmones reciben también su beneficiosa acción porque aumenta la actividad respiratoria tanto en lo que se refiere a la amplitud como a la frecuencia.

El aceite esencial extraído de los bulbos, realiza una eficaz actividad expectorante y antiséptica en el aparato respiratorio, por ésta razón es útil en la dilatación de los bronquios y en casos de tuberculosis pulmonar.

También la tintura de ajo es muy útil contra las inflamaciones artríticas y reumáticas y contra el estreñimiento, además previene las lesiones arterioescleróticas.

De cualquier manera que se comiera el ajo contiene una poderosa acción calmante y antidiarreica, ejerciendo acción antiséptica sobre la flora intestinal patógena; es excelente además, para suprimir las fastidiosas formaciones de gases anormales en el intestino, eliminándo consecuentemente el meteorismo y la flatulencia. Combate eficazmente los nemátodos y a los ascaridos y oxiuros. El ajo es de gran utilidad para combatir las inflamaciones catarrales.

Si se come ajo crudo el beneficio es mayor ya que se va a fluidificar la sangre espesa e impura facilitando el riego sanguíneo especialmente en las coronarias del corazón, evitando la esclerosis del mismo. El resultado es salud, juventud y vitalidad.

# La Alcachofa

*ALCACHOFA (Cinara Scolimus)*
*SE UTILIZA: Las hojas raices y los brotes de las flores.*
*USO INTERNO: Como infusión, té y alimento.*

La alcachofa (Cynara Scolymus) es una planta que pertenece a la familia de las tubulífloras , notable por sus capítulos voluminosos de foliolos carnosos en la base y sus flores de un azul violáceo, es cultivada como planta alimenticia, lo que se usa como alimento es el cáliz de la flor que apenas acaba de brotar, las partes que se usan con fines medicinales son las raíces y las hojas.

La alcahofa contiene cinarina, insulina, tanino, azúcares, pectina, sales de potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, manganeso, zinc, y vitaminas A, B y C.

La alcachofa constituye un excelente y sano alimento por lo que se debe cocinar sin añadir sal ni aliños, después de haberlo lavado bien se coloca en una olla con agua y el tiempo de cocción dependerá de la calidad del utensilio' utili-

zado, (de 15 a 20 minutos si es a presión, y en olla ordinaria media hora). La parte comestible de la escama y el corazón se comerá con una salsa preparada a base de jugo de limón y sal.

La alcachofa produce acciones medicinales como aperitivas , tónicas, diuréticas, colagogas, estimula la secreción del hígado y las funciones antitóxicas del mismo, baja la tasa del colesterol al nivel normal; por sus propiedades hipoglucemizantes es bueno para los diabéticos, puesto que ayuda a eliminar el azúcar de la sangre. Es muy bueno para curar el mal aliento, la ictericia, la arteriosclerosis, artrítis, hidropesía, eccemas ocasionados por hepatitis, para tratar la urticaria, el reumatismo y los espasmos biliares.

Para la mayoría de las enfermedades antes mencionadas se toma una infusión preparada solamente con las hojas tres veces al día, en ayunas y antes de las comidas.

Para los casos de hidropesía, arteriosclerosis, gota, artritis, celulitis, enfermedades hepáticas, se debe hacer hervir por espacio de 5 a 10 minutos en un litro de agua una porción razonable de hojas y raíces, y el producto de ésta cocción tomar tres veces al día.

# La Alcaparra

*ALCAPARRA ( Capparis spinosa)*
*SE UTILIZA: La raíz y las hojas*
*USO INTERNO: Como infusión, té.*
*USO EXTERNO: Como compresas.*

La alcaparra ( Capparis spinosa), es una planta que pertenece a la familia de las Caparidáceas se utiliza con fines alimenticios y medicinales. Su principal componente es la Vitamina C por lo que es antiescorbútica, excelente en los casos de gastroenteritis y aquila.

Para tratar la anemia, i ctericia, hinchazón del bázo, cálculos biliares, hinchazón del hígado, y estreñimiento crónico se hace hervir por espacio de 5 minutos en un litro de agua una cantidad razonable de corteza de la raíz de ésta planta y el producto de ésta cocción se toma de tres a cuatro tazas al día, preferible antes de las comidas y al acostarse.

Es muy bueno aplicarse compresas preparadas a base de ésta planta para curar abscesos, hemorroides y forúnculos.

# La Alfalfa

Foto P. Navarrete Z.

*ALFALFA ( Medicago sativa)*
*SE UTILIZA: Toda la planta.*
*USO INTERNO: Como té, zumos, jugos, tisanas y alimento.*
*USO EXTERNO: En compresas y fomentos.*

La Alfalfa (Medicago sativa), es una planta vivaz cultivada en los prados, pertenece al orden de las Leguminosas, familia Papilonáceas, contiene Vitaminas A, B1, B12, C y K, Proteínas, Azúcares, minerales como el Calcio, fósforo, hierro.

La alfalfa aumenta la secreción y excreción de la orina, depura y regenera la sangre, ayuda al buen funcionamiento del hígado, es muy eficaz para curar granitos, espinillas y demás erupciones de la piel. La alfalfa, es muy rica en celulosa, posee más del 8 o/o , la celulosa es poco digerida en el tubo digestivo, donde queda como resíduo que estimula y acelera la evacuación intestinal, no es recomendable para niños menores de 12 años.

La mejor forma de tomar la alfalfa es en zumos, en pequeñas dosis acompañada con el zumo de zanahoria o solo. Constituye un remedio excelente para prevenir la tuberculosis y controlar las hemorragias.

# El Algarrobo

*ALGARROBO (Ceratonia Siliqua).*

*SE UTILIZA: El fruto, las hojas y flores.*

*USO INTERNO: Como infusiones, té y alimento.*

*USO EXTERNO: Como compresas (paños).*

El Algarrobo (Ceratonia siliqua), es una planta que pertenece a la familia de las Lesalpináceas, del orden de las Leguminaceas, el fruto del algarrobo contiene vitaminas A, B y D, sales de calcio, silicio y fósforo, además hierro y glucosa.

A más de constituir un gran alimento, tiene propiedades medicinales, el fruto de ésta planta se puede comer al natural, frescas o secas, en forma de harina, para preparar biscochos, buñuelos, o también hay jarabes o extractos, los mismos que tienen la propiedad de curar la debilidad nerviosa, decaímiento general, anemia, raquitismo, estreñimiento, las afecciones de la garganta, vías respiratorias, catarro, dolores del tubo digestivo, colitis, cólicos.

Para curar los catarros pulmonares, enfermedades del aparato respiratorio de la garganta, del pecho y para combatir las diarreas, disenterías y torceduras de vientre, se prepara una infusión del fruto fresco del algarrobo.

Para combatir la inflamación de los párpados se pone compresas (paños) de infusión de flores de algarrobo.

El fruto tiene también acción antibacteriana y astringente sobre las mucosas internas, para la cual se utiliza una infusión de éste y se toma de una a tres tacitas del preparado, tiene su acción también para combatir los abscesos bronquiales, la acidez del estómago y la tuberculosis pulmonar.

Se recomienda preparar pancitos de algarrobo, los que por ser muy nutritivos sirven para alimentar a niños, ancianos y enfermos convalecientes.

# El Algodón

*ALGODON: (Gossypium hirsutum)*
*SE UTILIZA: Las flores, hojas y el fruto o semilla.*
*USO INTERNO: Como alimento (aceite vegetal) té y tizana.*
*USO EXTERNO: Compresas y fomentos.*

Algodón ( Gossypium hirsutum), es una planta que pertenece al orden de las Columniferíneas, familia de las Malváceas, sus hojas son palmatilobadas, las flores de color blanco, amarillo, rosado, sus semillas están cubiertas de pelos sedosos, largos y muy finos, constituyen éstos el llamado vulgarmente "algodón".

Esta planta contiene substancias como: indicios de aceite esencial, celulosa, agua, cera, oleína, ácido salisílico, azúcar, que tienen propiedades absorbentes y astringentes.

De las semillas, hojas y flores se prepara una infusión que sirve para tratar la inflamación de los intestinos, desintería, pujos, catarros, irritaciones pulmonares, dolores de pecho.

El algodón, constituye la materia prima para la industria textil.

# El Anis

*EL ANIS: (Pimpinela anisum)*
*SE UTILIZA: Toda la planta*
*USO INTERNO: Como té, tizana e infusiones.*

El Anís (Pimpinella anisum), es una hierba aromática que pertenece a la familia de las Umbelíferas, se cultiva en las zonas templadas cálidas, muy rara vez se lo encuentra en estado silvestre; debido a las hojas que varían en sus formas, las cuales son de largo pecíolo, acorazonadas y profundamente cortadas en la parte inferior y de la mitad para arriba del tallo, su reconocimiento es fácil por el perfume y la forma de las partes de uso medicinal, se utilizan las yerbas, flores y las semillas, siendo las últimas las que tienen mayor efecto.

El Anís contiene un aceite esencial el "anetol" , un aceite graso "colina".

El anís es espectorante, carminativo, antiespasmódico, se utiliza también para curar la bronquitis, la tos seca.

El anís se utiliza muchísimo para combatir las ventosidades y cólicos, especialmente en los niños lactantes, así como también para combatir las debilidades intestinales , mucosidades del estómago y pecho, para combatir la flema endurecida.

Para tratar la tos seca, bronquitis y flatulencia se machacan de 1 a 2 cucharaditas de semillas de anís, y se añade una taza de agua hirviendo sobre las semillas, se tapa y se deja reposar unos 20 minutos, para calentar de nuevo y tomar 3 tazas al día lo más caliente que se pueda.

Para los demás casos se hace hervir en agua por espacio de cinco minutos las semillas y se toma de una a tres tazas al día. Es recomendable tomar una taza de agua de anís para evitar los malestares causados por el exceso de las comidas. El aceite de anís es excelente contra el escorbuto.

# El Aloe

*EL ALOE ( Aloe vera)*
*SE UTILIZA: Las hojas y flores*
*USO INTERNO: Como zumo, es purgante.*

El Aloe (Aloe vera), es una planta que pertenece a la familia de las Lilíaceas , del orden de las Liliflorineas, tiene un tallo corto, las hojas grasas, dentadas y espinosas, está cubierta de racimos cilíndricos de flores tubuladas y según la especie de aloé, las flores van del púrpura fuerte a un naranja o rojo pálido.

Contiene aloína que es un glucósido amargo, además el zumo espeso de varios aloés constituyen la substancia conocida con el nombre de "acibar" utilizada en medicina por sus cualidades purgantes y estimulantes.

# El Apio

*EL APIO ( Apium graveolens)*
*SE UTILIZA: Las hojas, las raíces y tallos.*
*USO INTERNO: Como alimento y en tizanas e infusiones.*

El Apio, ( Apium graveolens), es una planta que pertenece a la familia de las Umbelíferaceas, del orden de las Umbeliflorineas, muy empleado en la cocina como condimento y excelente alimento, especialmente en forma de ensaladas de hojas y tallos.

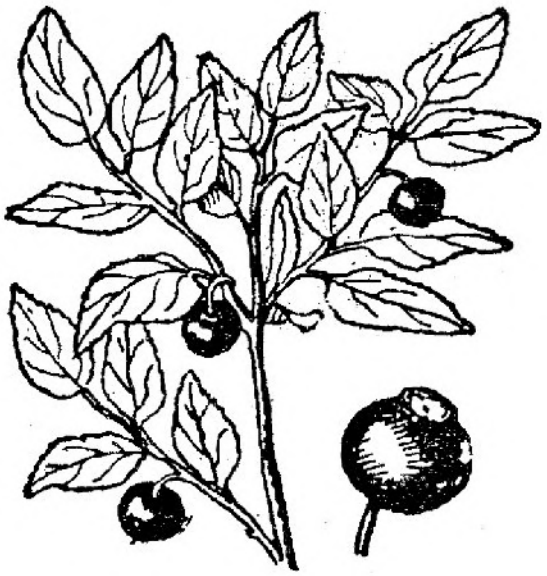
Esta planta es muy aromática y contiene Vitaminas A, B1, B2, C y K, además tiene aceites esenciales, ácido isovalérico, ácido benzoico, ácido málico, resina, almidón, azúcares, sales de potasio; además yodo, cobre, azufre, y sales que ayudan a la formación de la sangre, siendo muy recomendado para los anémicos y convalecientes.

Para tratar la afonía o pérdida de la voz se come la en-

salada de las hojas. En cambio para curar la uremia, la gota, la hidropesía hepática, y para rebajar de peso ( obesidad), se prepara una cocción de raíces, dejándolo hervir por espacio de 10 minutos y el preparado se toma tres veces al día.

Para los casos de cistitis se prepara una infusión de hojas de apio, y se toma de una a tres tazas al día.

# El Arándano



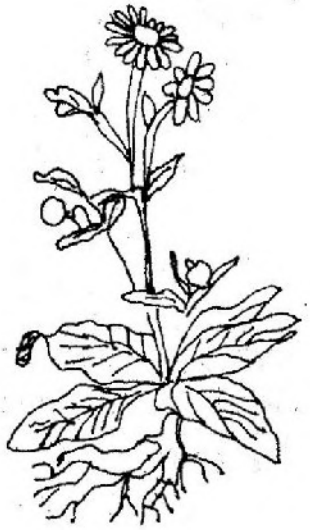
*ARANDANO: (Vaccinium myrtillus)*
*SE UTILIZA: Las hojas, bayas o vainas*
*USO INTERNO: Como alimento e infusiones.*

El Arándano (Vaccinium myrtillus), es una planta que pertenece a la familia de las Ericáceas. Las bayas de arándano contienen Vitaminas A, B1, B2 y C, también ácido málico, oxálico, láctico, y cítrico, inositol que es un factor antianémico y además tiene la propiedad de estimular el crecimiento del cabello, tiene minerales como el calcio, fósforo, potasio, hierro, magnesio, sodio y azufre.

Sus bayas se pueden comer también frescas, solas o preparadas con vino, miel de panela y unas gotas de zumo de limón, o en forma de mermelada. A más de constituir un excelente alimento por sus propiedades nutritivas, se utiliza con fines medicinales para aliviar las inflamaciones gastrointestinales, las leucoplasias de las mucosas bucales, colitis, diarreas rebeldes, para lo cual se pone a hervir en un litro de agua una porción de bayas por espacio de quince minutos, dejándolo temporar unos minutos y luego se toma de dos a tres tazas al día.

En cambio la infusión de las hojas sirve para curar las enfermedades de la piel, para la diabetes, la incontenencia de la orina de los niños, enfermedades de la vejiga, diarrea, vómitos, los llamados colerines, para lo cual se toma de una a tres tazas de la infusión por día.

# La Arnica



*ARNICA ( Arnica montana)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores*
*USO EXTERNO: Como compresas y fomentos parches y gárgaras.*

La Arnica (Arnica montana), es una planta que pertenece a la familia de las compuestas, es una planta que se da en las montañas, especialmente en sus prados, son muy hermosas y toda la planta despide un olor muy agradable.

La arnica contiene un aceite esencial, "flavona", alcoholes triterpénicos, principio amargo no glucósido, substancia desconocida (que actúan en el corazón, venas y arterias), tanino.

Para las infecciones bucales se hace gárgaras con éste preparado.

Se utiliza en la medicina popular para curar contusiones, heridas de lenta cicatrización, torceduras, neuralgias, inflamaciones de la garganta, reumatismo, flebitis, se utiliza también como espasmolítica y colagoga, para regular el funcionamiento de la secreción biliar, (pero se administra con prudencia para no ocasionar toxicidad).

Esta planta tiene propiedades de estimular el sistema circulatorio, vasodilatador, estimulante respiratorio.

Para curar las contusiones, flebitis, heridas de cicatrización lenta, se aplica compresas de arnica preparada de la manera siguiente:

Se mezcla una cucharadita de tintura de arnica en medio litro de agua, y con la ayuda de un paño limpio o gasa se aplican las compresas en la zona afectada las veces que sea necesario.

Para curar la gingivitis se pone una cucharadita de tintura de arnica en un vaso de agua y se hace gárgaras tres veces al día, después de haberse cepillado y lavado los dientes.

La preparación de la tintura de arnica es muy fácil, para ello se necesita medio litro de alcohol de 60o, y una taza llena de flores de arnica, se pone en un solo recipiente las dos substancias y se tapa herméticamente, dejándolo macerar por unos 20 días, después de los cuales se filtra utilizando papel filtro.

# El Arrayán

El Arrayán, es un árbol pequeño de flores axilares, pequeñas y blancas, y el fruto es semejante al capulí, pero más pequeño, más dulce, razón por la cual se fermenta más rápido, se utiliza como condimento en la cocina tanto sus hojas como el fruto en comidas típicas como: el Champus, la colada morada, la cebada pelada, la chicha, en mistelas y demás bebidas fermentadas.

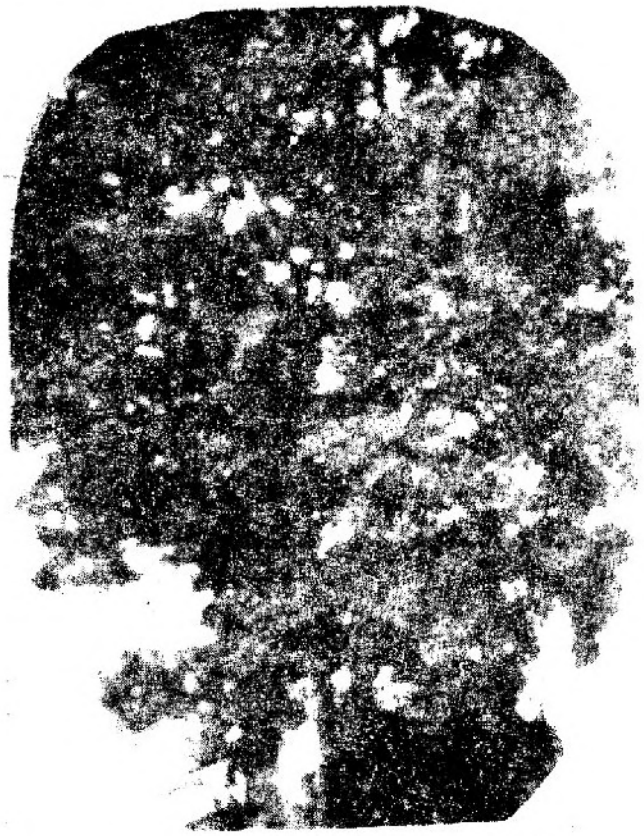
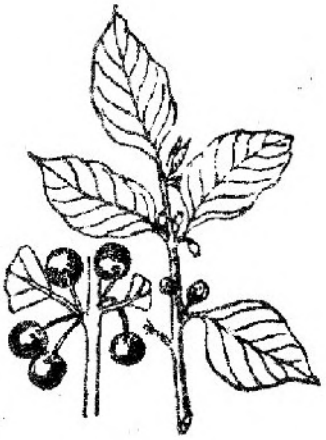


FOTO P. NAVARRETE Z.



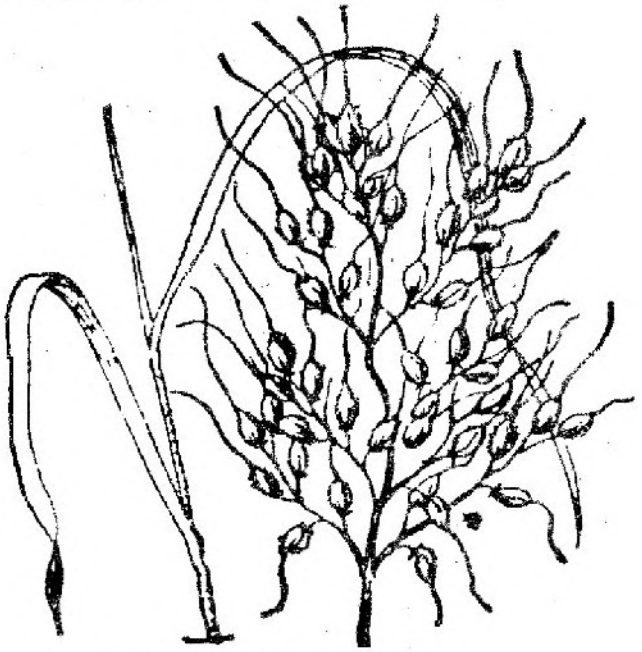
ARBOL DE ARRAYAN
HOJAS Y FRUTOS

*ARRAYAN (Eugenia halli)*
*SE UTILIZA: La corteza, las hojas y el fruto.*
*USO INTERNO: Como infusiones, tizanas, té y condimento.*

Para fines curativos se emplean las hojas, preparadas en infusión, constituyendo un excelente tónico refrescante para el organismo; el sistema nervioso se beneficia grandemente, al igual que cura diarreas, disenterías dolores del pecho y estómago.

Dejando secar bien las hojas o tostándolas se hace un polvo finísimo que se pone en el ombligo de los niños para que se cicatrice pronto.

# El Arroz



*EL ARROZ (Oriza sativa)*
*SE UTILIZA: El fruto (arroz)*
*USO INTERNO: Como alimento, infusión, cataplasmas, en harina y en cáscara.*

El Arroz ( Oryza sativa), es una planta que pertenece a la familia de las Gramíneas, que se cultiva en varias zonas tropicales del país, el arroz es un alimento inmejorable cuando se aprovecha sus principios activos: Vitaminas B1, B2, yE., proteínas, grasas, azúcares, calcio, fósforo, hierro. Los mismos que se encuentran en el arroz salvado o integral; puesto que el arroz corriente o pilado sufre un proceso de pulimiento que le da brillo y contiene menos grasa, proteínas y sales de fósforo y potasio.

El Dr. Livi afirma que el arroz es nutritivo, remineralizante, vitamínico, refrescante, antidiarréico, emoliente y tonificante para el intestino y que debe usarse de la siguiente forma:

Para la Enteritis.- Cocido al 6 o/o, con azúcar, debe tomarse a cucharadas durante el día.

Para las postemas que hinchan la cara: Hervir mucho el arroz, envolverlo en una gasa y usarlo en cataplasma.

Para la colitis.- Gastritis, nefritis , uricemia, diarrea, cólicos, enterocolitis, cocido al 10 o/o, por enemas.

Para los eczemas: 250 gr. de harina de arroz en el agua del baño.

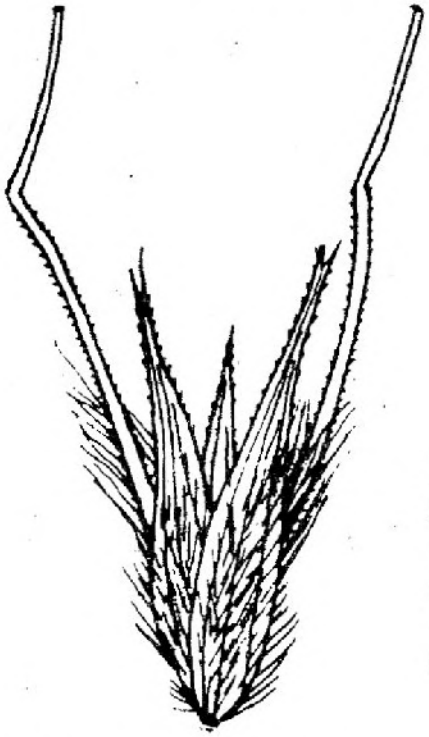
Para la desintería: Cocido al 10 o/o se hace con arroz tostado y hervido luego en leche de vaca, ésta cocción también es bueno para la mastitis.

El polvo de arroz es bueno para curar las irritaciones de la piel, los eritemas, las escoriaciones, las escaldaduras.

El agua de arroz con cáscara, tiene efectos curativos contra la fiebre, diarrea, disentería , fortifica y cura el estómago y los intestinos.

Cuando los niños están con diarrea se prepara un suero de arroz, poniendo a hervir en un litro de agua unas cuatro onzas de arroz integral, por espacio de 20 minutos, luego se cierne y se da de tomar a los niños en lugar de la leche cuando están con diarrea.

# La Avena



*AVENA (Avena sativa)*
*SE UTILIZA: El grano y la paja.*
*USO INTERNO: Como alimento, té e infusiones.*
*USO EXTERNO: Como compresas, mascarillas o fomentos.*

La Avena ( Avena sativa), es una planta que pertenece a la familia de las Gramíneas, del orden glumifloríneas, se caracteriza por tener las espiguillas dispuestas en panículo ramoso, constituye un alimento excelente. El grano o semilla contiene los siguientes principios: almidón, albúminas, saponinos, Vitamina C, calcio, trigonelina, flavona, grasa, azúcar; la paja de la avena contiene ácido salisílico, saponina, mucinas, Vitamina A, calcio.

Por las propiedades manifiestas de ésta gramínea vemos que a más de constituir un alimento sano y útil, tiene propiedades medicinales, se utiliza para tratar: eczemas, indigestión, diarreas, desórdenes hepáticos, y vesiculares, neuralgias, malestares reumáticos, desórdenes del sueño.

Tanto el grano o la paja tienen propiedades cosméticas, ya que estimulan el metabolismo de la piel, fortalecen el tejido conectivo, aplicándose mascarillas de avena, limpia y embellece la piel.

La avena es un cereal que está a la mano de cualquier bolsillo, es de fácil preparación, con leche y condimentado con canela, en el desayuno constituye un excelente alimento para niños, estudiantes, deportistas y ancianos, que a más de fortificar y nutrir sin engordar, mejora la piel dándole una apariencia fresca y sana.

Con fines medicinales se utiliza la paja, en infusión, para lo cual se machaca y se pone una cucharadita de ella en una taza de agua hirviendo, dejándole temporar por 10 minutos, luego se cierne y se toma de una a tres tazas al día.

Para eczemas y otras enfermedades de la piel, se aplican compresas con la infusión de la paja , o se prepara mascarillas de la misma con magníficos resultados.

# La Artemisa

*LA ARTEMISA ( Artemisa vulgaris)*
*SE UTILIZA: Las hojas y flores*
*USO INTERNO: Como infusión y té.*
*USO EXTERNO: Como compresas.*

La Artemisa ( Artemisa vulgaris), es una planta que pertenece a la familia de las Compuestas, es pariente del Ajenjo mayor. Existen algunas variedades de artemisa, por ejemplo, la Artemisa cina que contiene santonina que era empleada como un remedio casero para las lombrices.

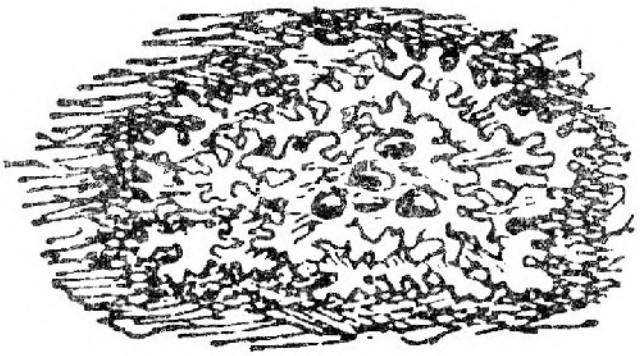
La artemisa contiene un aceite esencial con cineol, cuyo principio amargo tiene efecto aperitivo; y un azuleno que le colorea de azul-verde.

A más de utilizarle como aperitiva tiene propiedades para tratar los casos de aminorreas y dismenorrea.

Para estos casos se toma una infusión preparada con las hojas y flores , y para contrarrestar lo amargo se pone una cucharadita de miel de abeja o miel de panal. se toma de una

a tres tazas al día. Se recomienda ésta preparación para tratar los casos de neuralgias, cefáleas, nerviosismo. Para el reumatismo se aplica compresas en la parte afectada con el cocimiento de ésta hierba.

# Barba de Capuchino

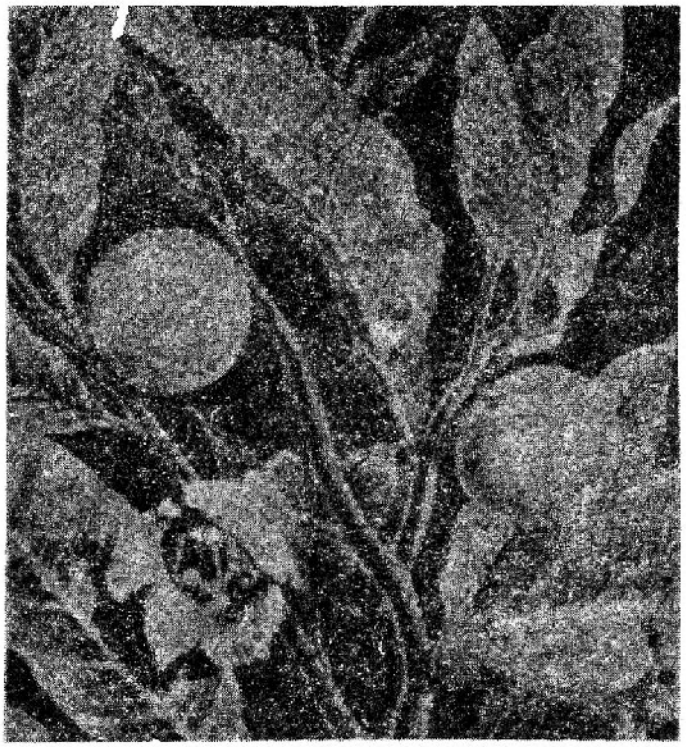


*BARBA DE CAPUCHINO (Usnea Barbata)*
*SE UTILIZA: El liquen (musgo)*
*USO INTERNO: Como infusión*

La Barba de Capuchino ( Usnea barbata), es un líquen gris verduzco que tiene la apariencia de barbas y crece en las ramas de abetos de los bosques húmedos, se los puede encontrar también en las piedras y rocas. El barba de capuchino contiene ácido fumárico, amargo, ácido úsnico que tiene una gran actividad antibiótica que se utiliza en la farmacéutica moderna para preparar productos que fortalezcan la resistencia ante las enfermedades, especialmente a las de tipo infeccioso.

Se utiliza la infusión de éste líquen para curar los resfriados , para estimular el apetito, para tratar la farangitis, amigdalitis, influenza y enfermedades intestinales.

# La Belladona



*BELLADONA ( Atropa Belladonna)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO EXTERNO: Solo externamente.*
*Prevención:toda la planta es venenosa.*

La Belladona ( Atropa Belladonna), es una planta herbácea vivaz, de hojas alternas y enteras, las flores son axilares, campanuladas, solitarias, con corolas de 2 cm. de largo de color púrpureo parduzco; el fruto es una baya con numerosas semillas y da un zumo oscuro, toda la planta es venenosa.

La belladona contiene atropina, almidón, goma, una materia colorante y diversas sales. La Atropina es inodora,

cristaliza en prismas sedosos transparentes e incoloros. Las hojas de belladona son muy narcóticas, se las aconseja contra la tos convulsa, las oftalmías y la parálisis. Se administra en umigación, en polvo, en agua destilada, en tintura o en extracto.

Las hojas de la Belladona contiene alcaloides, glucósidos flavónicos, taninos, por lo que es antiespasmódico, alivia el dolor, inhibe las secreciones glandulares, goza de las propiedades de dilatar la pupila.

# La Berenjena

*BERENJENA ( Solanum melongena)*
*SE UTILIZA: El fruto*
*USO INTERNO: Como alimento*
*USO EXTERNO: Como pomada*

La Berenjena ( Solanum melongena), es una planta de la familia de las Solanáceas, del orden de las Tubifloríneas, el fruto se la utiliza como alimento y se lo puede preparar de diversas maneras bien sea horneadas, en ensaladas, en guisos, rellenas, fritas con mantequilla, etc, de cualquier manera constituye un plato delicioso y agradable.

Con fines medicinales se utiliza en preparado para combatir las hemorroides.

Se prepara una pomada de la manera siguiente: se cuecen trozos de berenjena en aceite, cuando esten bien cocidos, se cierne y al producto obtenido se le añade cera virgen y un poquito de sulfato de cobre, se mezcla bien los ingredientes y se aplica en la zona afectada utilizando un trocito de gasa bien estéril, pero hay que tener cuidado de no aplicar éste unguento si las hemorroides están sangrando. En este caso lo mejor es acudir al médico.

Delicioso potaje a base de tomates, pepinos, yerbas y berenjenas.

# El Berro

*EL BERRO ( Nasturtium officinalis)*
*SE UTILIZA: El tallo y la hoja*
*USO INTERNO: Como alimento, jugos y zumos.*

El Berro ( Nasturtium officinalis), es una planta herbácea de sabor picante, sus flores son blancas y las silicuas son cortas y pedunculadas, pertenece a la familia de las Cruciferáceas, del orden de las Papaveráles, contiene Vitaminas A, C, D, B y E; además glucósidos , aceite esencial, sulfatos de potasio, hierro y fósforo, principio amargo, yodo, un principio fermentativo llamado "mirosina"

El Berro es eminentemente depurativo, antiescorbútico, es un gran estimulante del metabolismo y de la secreción biliar, es excelente para los diabéticos porque tiene la propiedad de disminuir la proporción de azúcar en la sangre, muy indicado para el tratamiento de los cálculos al riñón y vesícula, para desinflamar los ojos y las glándulas. quita las manchas de la piel, purifica los riñones, regulariza la menstruación, modifica favorablemente las mucosas bronquiales cuya acción se debe

a la eliminación del aceite sulfuroso nitrogenado que contiene a través del proceso respiratorio.

También es muy bueno para curar las enfermedades del bazo, la tuberculosis, las infecciones de la piel como eczemas, acné, gingibitis, excelente para tratar las enfermedades gastrointestinales y el agotamiento.

Las hojas del berro deben ser comidas crudas en forma de ensalada, tratando de masticarlo bien y lentamente, para de ésta manera activar la secreción de la saliva y tonificar las encías. También se puede preparar sopas con sus hojas.

Para obtener resultados inmediatos y de cualquiera tanto en la prevención como la cura de las enfermedades antes indicadas,se debe tomar el zumo del berro en ayunas.

# La Biznaga

*BIZNAGA ( Ammi visnaga)*
*SE UTILIZA: Las hojas y flores*
*USO INTERNO: Como té e infusiones.*

La Biznaga ( Ammi visnaga), es una planta que pertenece a la familia de las Umbelfferas. Esta planta contiene principios activos furocromonas, principalmente la quelina, la vizna-

gina; también hay glucósidos, aceite graso, proteínas y tanino.

Se utiliza para tratar las anginas de pecho, los cólicos renales y biliares, el asma bronquial, puesto que tiene propiedades broncodilatadoras, calma la tos convulsiva, relaja los músculos, y es muy útil para tratar los desarreglos menstruales.

# El Boldo

*EL BOLDO ( Peumus boldos)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores.*
*USO INTERNO: Como té e infusiones y tizanas.*

El Boldo (Peumus boldus), es una planta que pertenece a la familia de las Momimeáceas, arbusto que puede llegar a medir hasta seis metros de altura, éste árbol despide un olor parecido a la menta. Contiene un aceite esencial con ascaridol, eucaliptol y cimol; además tiene alcaloides como la boldina.

La infusión de hojas o flores de ésta planta, se utiliza para tratar las afecciones vesiculares y biliares, los cólicos biliares, (obra maravillosamente en los cálculos biliares), esti-

mula la secreción gástrica y biliar; promueve la eliminación del ácido úrico, combate el insomnio, fortifica el estómago, es un gran estimulante del apetito y fortifica al sistema nervioso.

Se utiliza especialmente para aliviar los problemas hepáticos, favoreciendo también la excreción de los conductos biliares.

El aceite de boldo, en dosis de 5 a 6 gotas, es muy beneficioso en las inflamaciones de las vías genitales y urinarias, considerándose útil también contra la gonorrea.

Para preparar una infusión de boldo se usa una media cucharadita de hojas molidas en una taza de agua, se toma como té, en ayunas o entre el día; las frutas aromáticas se comen crudas.

# La Borraja

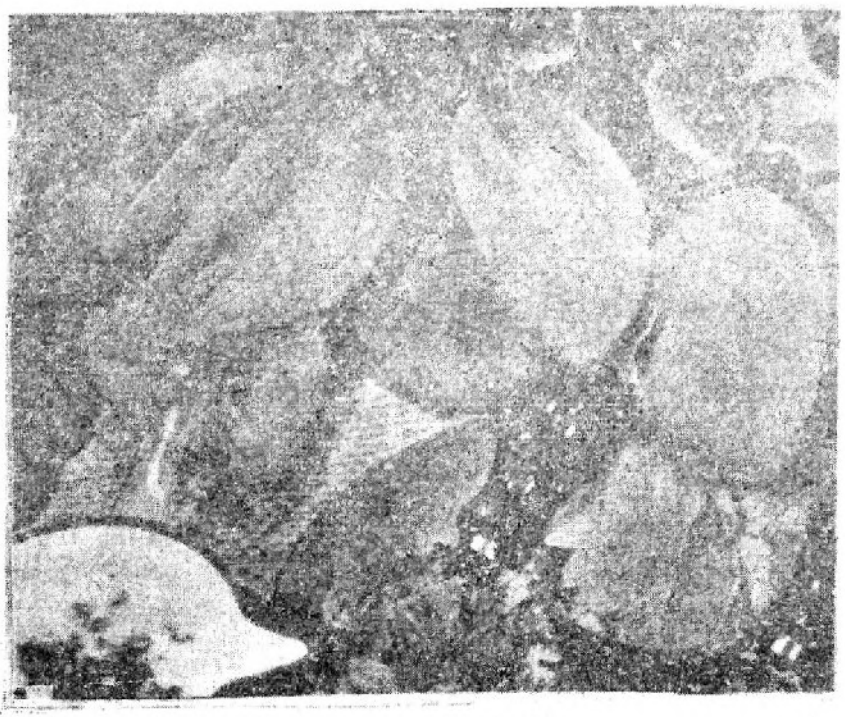


Foto P. Navarrete Z.

*LA BORRAJA (borrago officinalis)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores*
*USO INTERNO: Como té, infusiones, tizanas y como alimento.*
*USO EXTERNO: Como pomada o ungüentos.*

La Borraja ( Borrago officinalis), es una planta que pertenece a la familia de las Borragináceas, mide hasta unos 75 cms. de altura, toda la planta se encuentra cubierta de unos pelos ásperos y punzantes, las flores muy hermosas terminan en racimos y son de un color azul. Las flores son ricas en nitrato de potasio y en mucilago.

Se utiliza con fines curativos las flores y las hojas en infusión, es un buen remedio contra las enfermedades del corazón, del hígado, riñones, es diurética y sudorífica, tiene aplicaciones también en las pulmonías, sarampión y escarlatina.

Las hojas de borraja se usan externamente como compresas en las irritaciones de la piel, siendo una gran ayuda para extraer venenos.

También se usa la hierba para hacer ungüentos, que se aplican en las inflamaciones, golpes y contusiones.

En ciertas regiones la borraja se la utiliza como alimento en ensaladas, acompañada de pepinillos, berro, perejil, limón y aceite.

Para una infusión se utiliza una cucharada o dos de flores por una tacita de agua o leche.

Se hierve durante 5 minutos, se deja reposar y se toma al acostarse. Como es sudorífica, se debe tener cuidado al salir al aire libre, igual se debe cambiar la ropa sudada. Para gárgaras se quema la hierba y las cenizas se recogen con cuidado, se hierven en vino y miel pura de abeja, siendo muy eficaz contra los dolores e inflamaciones de la garganta.

También se usa para bajar la fiebre y recobrar energía durante la convalencia, de las hojas y las semillas de borraja se dice que estimulan el flujo de leche en las madres que dan de lactar.

Una infusión de leche con borraja, tomada al acostarse, es un gran remedio contra las enfermedades bronquiales, gripes, catarro y resfríos. Como tónico es recomendada para el corazón.

# La Calabaza

*LA CALABAZA o SAMBO ( Curcubita pepo)*
*SE UTILIZA: El fruto ( la calabaza)*
*USO INTERNO: Como alimento, las semillas como vermífugo.*

Foto P. Navarrete Z.

La Calabaza o sambo ( Curcubita pepo), es una planta que pertenece a la familia de las Curcubitáceas, del orden de las Campanulineas, tiene un fruto muy voluminoso, el pedúculo frutero es casi leñoso y acanalado, es comestible, contiene aceite graso, ácido oléico, y linolina, un aminoácido la curubitina, albúmina, lecitina, resina, fitosferina. Sus propiedades ligeramente laxantivas se deben a la presencia del mucilago que contiene. Se utilizan las semillas como vermífugo.

El sambo o calabaza, es un alimento rico en proteínas, las semillas contienen un aceite no saturado útil para la curación de heridas, especialmente quemaduras y piel irritada.

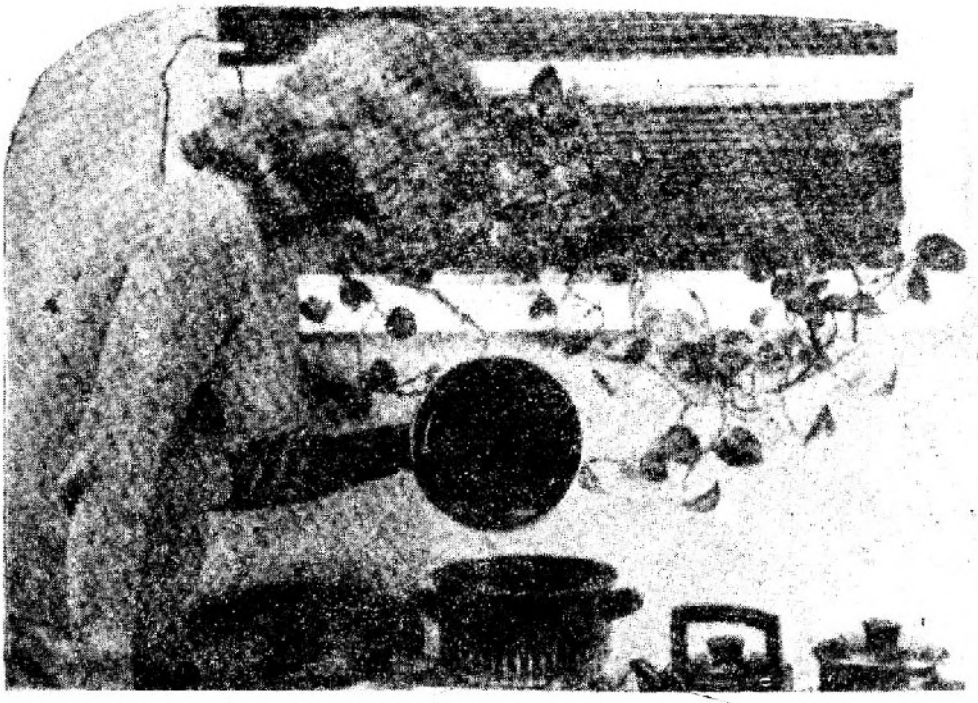
## COMO VERMIFUGO

Para expulsar las lombrices, el paciente deberá estar en ayunas por lo menos doce horas y tomar una sal purgante, una vez hecho efecto el purgante y con el estómago limpio,

se tomará medio litro de agua o leche mezclado con 2 cucharadas de semillas de calabaza o sambo en polvo, tomándose esta bebida en 3 porciones cada dos horas, después de tomada la última porción se toma una cucarada de aceite de ricino.

Como alimento el sambo es manjar muy sabroso y nutritivo, se lo puede preparar tanto como sopa, colada o con dulce, en vez de refrescos artificiales, ya que tienen sobre estos una gran ventaja, son naturales y ayudan a limpiar las vías urinarias (o como se dice vulgarmente: hacen orinar mucho).

# La Caléndula



*LA CALENDULA (Calendula officinalis)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores.*
*USO INTERNO: Como infusión, té y tizanas*
*USO EXTERNO: Como compresas y paños.*

La Caléndula (Caléndula officinalis), es una planta de jardín que pertenece a la familia de las Composaceas Radiadas, del orden de las Compuestas. Contiene principios amargos, aceite esencia, saponinas, carotenoides, pigmentos como la xantofila, glucósidos, alcoholes triterpénos, mucinas, ácidos.

Tiene acción curativa en golpes, contusiones, torceduras, úlceras, enfermedades de la piel, indigestiones, dolores del hígado ocasionado por cálculos.

Para curar callos y verrugas se aplica directamente las hojas y las destruyen.

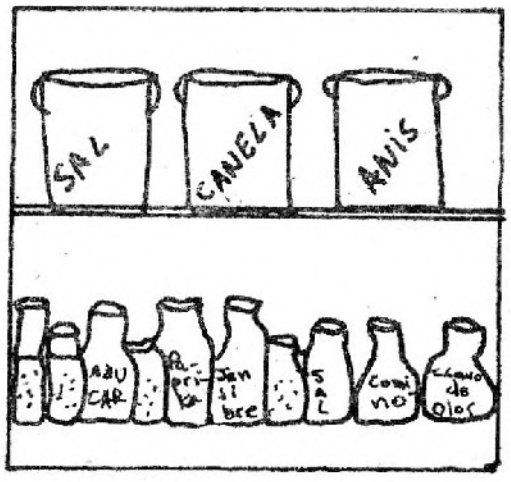
Para tratar golpes y contusiones se aplican compresas o paños con infusión de las hojas de ésta planta.

Interiormente se usa en infusión, para esto se preparan 20 grs. de la raíz por un litro de agua y se toma medio vaso, con fines sudoríficos o para regular la menstruación, haciéndola menos dolorosa.

También es recomendada contra las enfermedades de la piel, para lo cual debe lavarse con agua tibia y jabón, la parte afectada y luego poner la tintura o ungüento de caléndula que se obtiene diluyendo en una proporción de 10 grs. de flores, raíces, hojas, para 100 grs. de alcohol.

El ungüento de caléndula se obtiene haciendo hervir un puñado de hojas o flores secas en una cucharada de grasa vegetal o unto.

# La Canela




*LA CANELA ( Nectandia cinnamomoides)*
*SE UTILIZA: La corteza ( cáscara)*
*USO INTERNO: Como infusiones, té, tizanas y aromatizantes.*

La Canela (Nectandra Cinnamomoides) es un árbol de hojas opuestas con flores en racimo, pertenece a la familia de las Laureáceas del orden de las Policarpíneas, es originario

de las regiones meridionales de la India y el Ceylan (hoy Sri Lanka) . Contiene un aceite esencial, ácido cinámico, terpenos, tanino, almidón, oxalato de calcio, indicios de mucilago.

Hay cierta variedad de la especie que ha sido transplantada al oriente ecuatoriano, siendo su calidad similar a la extranjera. Antiguamente la canela formaba parte del grupo de las especias , cuyo comercio dejaba enormes ganancias a los negociantes de estos productos.

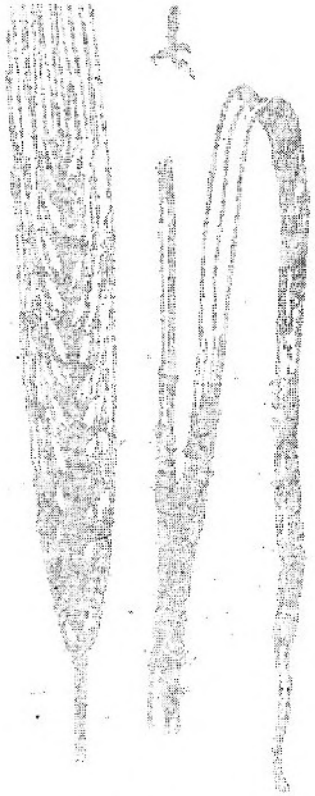
Su cultivo se realiza sembrando las semillas y la primera cosecha de la cáscara se efectúa entre los dos años y medio. Para esto se cortan los tallos tiernos cerca del suelo y se los descorteza en tiras alargadas, se elimina la parte interior, raspándola y se deja secar la cáscara, que es la parte que se utiliza.

La corteza de la canela se utiliza para aromatizar diversos platos, especialmente los que se preparan a base de frutas, en nuestro país se utiliza para preparar el pinol que es a base de harina de cebada tostada, (machica) con panela y canela molida. El agua arómatica de canela es un buen estimulante, ayuda a la digestión y es un buen carminativo en casos de meteorismo y flatulencia.

Esta agua aromática es muy buena para curar encías débiles y además estimula la secreción de los jugos gástricos.

# La Cebada

La Cebada (Hordeum vulgare), es una planta que pertenece a la familia de las Graminaceas, del orden de las Glumiflorineas, es un cereal que se cultiva en zonas frías, hasta los 2.000 metros de altitud. La cebada contiene los siguientes principios nutritivos: Vitaminas B12, E vitamina de la fecundidad y la juventud; proteínas, grasas, azúcares, calcio, fósforo, hierro.



*LA CEBADA (Hordeum vulgare)*
*SE UTILIZA: El grano*
*USO INTERNO: Como alimento esencial.*

Este cereal es muy rico en fósforo por lo que se recomienda para los niños, para los enfermos del estómago, personas convalecientes, ancianos inválidos, niños raquíticos.

Hay diversas formas de aprovechar la cebada:en sopas o arroz de cebada como normalmente se lo llama en la región interandina, y se prepara con col, papas, zanahoria, y carne de cordero, constituyendo un plato típico muy nutritivo y delicioso.

La harina de cebada comunmente llamada "machica" sirve para preparar coladas, el chapo o mezcla de ésta harina con leche, y así como también se puede comer sola con azúcar y canela "pinol"

La cebada pelada es otro plato tradicional de la Sierra y que se prepara únicamente en fechas especiales.

El agua de cebada, tomado como bebida cura la gastritis, cólicos de gases, su efecto es emoliente, refrescante y fortificante del organismo.

**La colada de machica preparada con leche, canela y panela puede reemplazar en extremos graves a la leche materna.**

**La cebada a más de constituir un óptimo alimento, es un buen reconstituyente que debe ser usado con más frecuencia para mantener nuestro organismo sano y bien conservado.**

# La Col

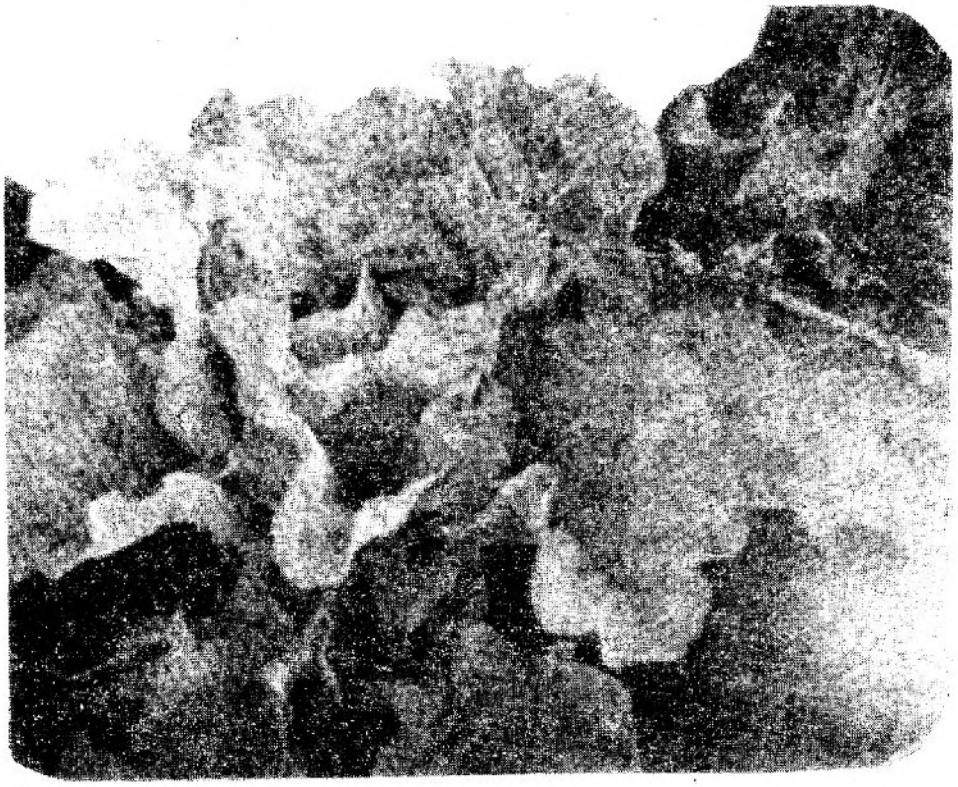


Foto P. Navarrete Z.

*LA COL (Brasica oleracea)*
*SE UTILIZA: Toda la planta*
*USO INTERNO: Como alimento, zumos y jugos.*

La col es una planta hortense, sus hojas anchas y gruesas, tiene flores al extremo del repollo, blancas o amarillas. Existen muchas variedades de coles, todas son comestibles, distinguiendose por el color y la forma del repollo.

La col ( Brasica oleracea), es una planta que pertenece a la familia de las Brasicáceas, del orden de las crucíferas, de éstas hortenses se cultivan una gran variedad, y que se distinguen por sus colores y tamaños y así como también tienen diferentes cualidades nutritivas, por ejemplo la coliflor, la col de bruselas, la col verde , la col lombarda, de las cuales son comestibles hojas, flores y tallos, y tienen los siguientes prin ipios nutritivos: Vitaminas: A1, B1, B2, C, K y U; además contiene minerales como el hierro, calcio, fósforo, azufre, potasio y magnesio, además la col verde tiene una gran cantidad de clorofila.

A más de servir como alimento tiene propiedades medicinales ayuda a combatir úlceras pépticas, dolores reumáticos, y neurálgicos, excelente para tratar la obesidad y para curar las erupciones de la piel.

Como alimento es muy importante, pues es uno de los principales proveedores de vitaminas C. 100 gramos de col cruda en zumo, proporcionan 100 mg. de vitamina C que es el doble de la naranja, pero cocinada se reduce a menos de la mitad;al cocinarlas se debe hervirlas hasta que esten tiernas en la menor cantidad de agua posible, la misma que debe estar hirviendo al momento de hecharle la col. El agua de col no se debe botar, pues estaría desperdiciando una buena cantidad de vitamina y minerales.

Comida cruda es gran remedio para prevenir y curar úlceras estomacales, combate el estreñimiento, la obesidad y más importante aún, el tronco de col ingerido diariamente previene y cura tumores cancerosos del sistema digestivo, siendo además un gran desinfectante del estómago, los intestinos ayudando también a regularizar los jugos gástricos.

# La Cola de Caballo

Foto P. Navarrete Z.

***COLA DE CABALLO (Equisetum arvesum)***
***SE UTILIZA: Toda la hierba.***
***USO INTERNO: Como té, infusión, tizana.***
***USO EXTERNO: Como loción, compresas, baño de asiento.***

Cola de Caballo ( es conocida también con el nombre de Tembladera), o limpia plata por sus características de limpiar los objetos de plata. Sus propiedades curativas y medicinales para combatir las hemorragias nasales, menstruaciones excesivas (menorragia, hemorragia de la matriz fuera del

período menstrual diarreas sanguinolentas, almorranas sangrantes, vómito de sangre, de la mucosa pulmonar (hemoptisis).

La cola de caballo (Equisetum arvense) o caballo chupa, en nuestros campos es una planta perenne que se encuentra comúnmente en muchos lugares del Ecuador, en terrenos arenosos o arcillosos, siendo aplicada para usos diversos, tanto para limpiar metales como para fines medicinales.

Además es diurética, limpia los riñones, elimina el ácido úrico y activa la función de los mismos, aumentando la cantidad de orina en casos de hidropesía, retención de líquidos extraños en los tejidos del cuerpo.

Como remedio natural es diurética, astringente, siendo muy beneficiosa en el tratamiento de afecciones renales y de la vejiga ya que facilita la emisión de orina.
Para esto se toma en forma de té, o infusión 15 a 25 grs. de la planta, hervidos en 1 litro de agua, durante 15 minutos, dos tazas al día.

Exteriormente se usa en forma de lociones, baño de asiento, gargarismo, en caso de úlceras varicosas, hemorroides, heridas o abcesos. Preparando para esto de la siguiente manera: Por cada litro de agua, se hierve 100 grs. de cola de caballo durante media hora, dejar reposar y aplicarse según los casos.

Es hepática, cura eficazmente las enfermedades del hígado y limpia la vesícula biliar, depurativa, ya que purifica la sangre, limpiando de ésta forma, barros, espinillas y chupos.

Para calmar las hemorragias nasales se hace hervir en un litro de agua de 40 a 50 grs. de yerba y se hace aspirar al enfermo los vapores por la nariz.

Para curar las menstruaciones excesivas, hemorragias de la matriz fuera del período , diarreas sanguinolentas y almorranas sangrantes, vómitos o esputos de sangre. Se prepara una infusión de cola de caballo en medio litro de agua,

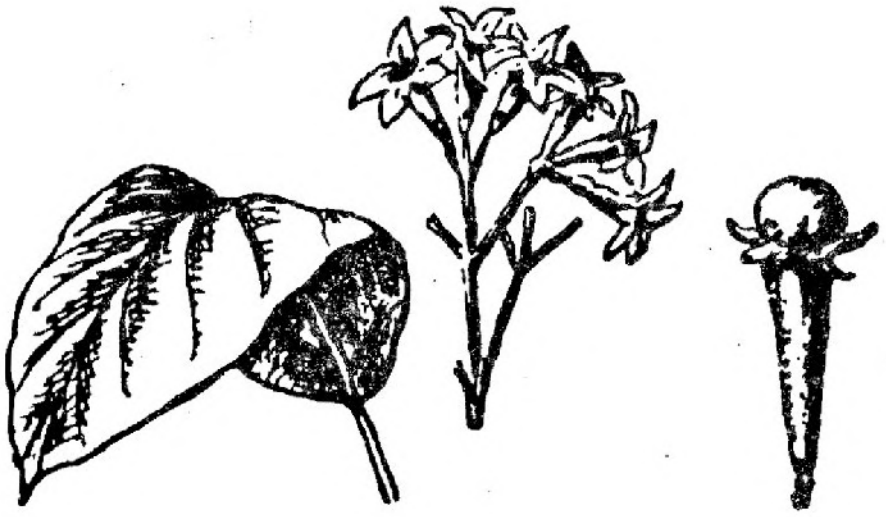
al que se le añade el zumo de dos limones de cáscara amarilla, y se toma una taza tres veces al día.

Para refrescar y purificar los riñones, las vías urinarias y activar la función de los mismos, así como para curar la hidropesía, purificar la vesícula biliar, curar la ictericia, quitar el amarillo de los ojos, y otras complicaciones del hígado, se toma el preparado anteriormente mencionado de una a tres tazas al día.

Para purificar la sangre se agrega a la preparación anterior una cucharadita de miel de abeja.

Para curar los abscesos, forúnculos, úlceras varicosas, heridas ulcerosas, se aplican compresas de ésta hierba, preparando de la siguiente manera: se hace hervir en una taza de agua de 15 a 20 gramos de cola de caballo por el espacio de 10 minutos. Por su gran cantidad de silicio es un buen remedio para la tuberculosis.

# Clavo de Olor



*CLAVO DE OLOR (Eugenia caryophllata)*
*SE UTILIZA: Las flores secas y el fruto (pepitas)*
*USO INTERNO: Como condimento y calmante.*
*USO EXTERNO: Como ungüento.*

El Clavo de Olor (Eugenia caryophllata), es una planta que pertenece a la familia de las Mirtáceas, del orden Mirtyfloríneas. La esencia del clavo de olor contiene el principio "eugenol", que es utilizado en odontología para calmar el dolor producido por la caries dental, debido a su gran poder antiséptico y analgésico. El clavo de olor se utiliza en la cocina como condimento para la preparación de dulces, postres, vinos y demás bebidas aromáticas.

El clavo de olor se utiliza para mejorar el apetito y es un magnífico estimulante.

Como ünguento se usa para aliviar el dolor producido por las almorranas, abcesos, fístulas y otras dolencias similares.

Esta planta debe ser tratado por personas que tengan experiencia, en caso contrario, se debe utilizar solamente cantidades mínimas hasta familiarizarse con sus efectos.

# El Chamico

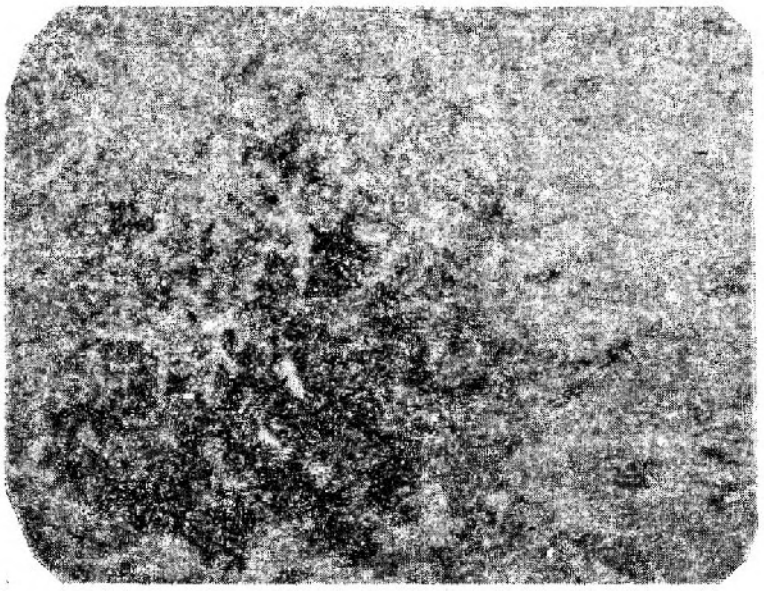


Foto P. Navarrete Z.

*EL CHAMICO (Stramonium)*
*SE UTILIZA: Las hojas y la salvia.*
*USO INTERNO: Es venenosa*
*USO EXTERNO: Como compresas.*

El Chamico (Stramonium), pertenece a la familia de las Solanáceas del orden de las Tubifloríneas, ésta planta crece en las orillas de los ríos y en los lugares húmedos, su tallo de 50 a 100 cm. sus flores son blancas infundifuliformes, sus hojas son grandes y tiene un olor nauseabundo y el sabor es amargo, el fruto es una cápsula espinosa. Las raíces y semillas en altas dosis es un veneno muy activo. El Estramonio o chamico contiene un alcaloide llamado chaturiana que es muy empleado en la farmacopea. Las hojas de chamico y de salvia mezcladas en partes iguales se emplean en forma de cigarrillos contra el asma.

# La Chilca

*LA CHILCA ( Baccharia palgante)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores*
*USO INTERNO: Como infusión,*
*USO EXTERNO: Como compresas y paños.*

La chilca (Baccharia palgante) es un arbusto nativo de la serranía, donde crece espontáneamente a la vera de los caminos y en campo travieza. alcanzando una altura de hasta 2 mts. formando una mata coposa y densa donde crecen juntas varias plantas de chilca.

La planta en si crece en un tallo que se ramifica en varios, antes de elevarse, es de color café lustroso y enramado, las hojas son verdes oscuras y las flores blancas y pequeñas con un aroma característico que repele a los animales no siendo útil, más que como hojaresca seca y para delimitar senderos y parcelas o con fines medicinales.

La chilca se usa en el campo para aliviar golpes y contusiones, miembros lesionados y fracturados, para esto se coge un puñado de hojas tiernas y se aplica como compresas en la parte afectada, sujetando suavemente para que no se desprenda.

Para las diarreas, se hace una infusión de unas 4 a 5 hojas en una taza de agua y se toma entre el día, una tacita cada vez.

También se calientan las hojas y las flores encima de una lata o sartén a fuego lento, para aplicarlas directamente en áreas afectadas por dolores reumáticos, torceduras, heridas purulentas o afecciones de la piel.

# Diente de León

Foto P. Navarrete Z.

*DIENTE DE LEON ( Taraxacum dens leonis)*
*SE UTILIZA: Raíces, flores y hojas.*
*USO INTERNO: Comò infusiones y tizanas.*
*USO EXTERNO: Como compresas.*

El diente de **león ( Taraxacum dens-leonis)**, es una planta que pertenece a la **familia de las compuestas**, debe su nombre a la forma de sus hojas como diente puntiagudo, se encuentran en los prados húmedos y al borde de los caminos, sus flores son de un color amarillo -doradas, los tallos florales son huecos y contienen un jugo lechoso. La característica de sus flores es que se abren cuando brilla el sol, y permanecen cerradas

en la noche en tiempo de lluvia. El ovario está cubierto por unos frutos obscuros cada uno de ellos tiene un pico de 10 mm. y un paracaidas de pelos "el poppus", desde el cual las semillas son llevadas por el viento.

Sus raíces contienen gran cantidad de insulina, colina, azúcar, resina, ácidos, alcohol cerílico, lactucerina, tanino, indicios de aceite esencial y principio amargo la taraxina. Sus hojas contienen flavonoides, inositol, Vitaminas A, B y C a más de los anteriores.

El diente de león es depurativo, diurético, colerético y algo laxante. Se utiliza para curar el reumatismo, la hidropesía, los desórdenes hepáticos y biliares, las afecciones crónicas de la piel, desórdenes digestivos y para el tratamiento de cálculos renales.

Para curar el reumatismo, se coje una porción de raíces y de hojas en partes iguales y se pone en un medio litro de agua, y se hace hervir por un minuto, se saca del fuego y se deja reposar por el espacio de 20 minutos. Este preparado se toma dos veces al día, un vaso en ayunas y otro antes de acostarse.

Para tratar los desórdenes hepáticos y biliares se recogen una porción de raíces machacadas y una porción de hojas, en partes iguales y se coloca en medio litro de agua fría, dejándolo bien tapado por el espacio de 30 minutos, luego se cierne y se toma éste preparado dos veces al día; en la mañana y antes de acostarse.

Para tratar los cálculos renales se prepara de igual forma que se hizo para el reumatismo, pero hay que tomarse el contenido tres veces al día, preferentemente media hora antes de las comidas.

# Dulcamara

*DULCAMARA ( Solanum dulcamara)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO INTERNO: Es venenosa*
*USO EXTERNO: En frotaciones, fomentos.*

La Dulcamara (Solanum dulcamara), es una planta que pertenece a la familia de los Solanáceas del orden de las Tubufloríneas. Los tallos y las bayas son venenosas; y contiene glucócidos, saponósidos, gluco-alcaloides, sus efectos son estimulantes del sistema nervioso central, así como también son ligeramente diuréticas y laxantes. Se utiliza para tratar el eczema crónico, psoriasis, prurito crónico y el reumatismo.

# El Eneldo

*ENELDO ( Anethum graveolens)*

*SE UTILIZA: El tallo, las hojas y semillas*

*USO INTERNO: Como condimento, en infusiones y té.*

El Eneldo (Anethum graveolens), es una planta que pertenece a la familia de las Umbelíferas, se cultiva como hierba culinaria, así como también crece en estado silvestre. ésta planta es una de las hierbas que se encuentran en los papiros egipcios de Ebers.

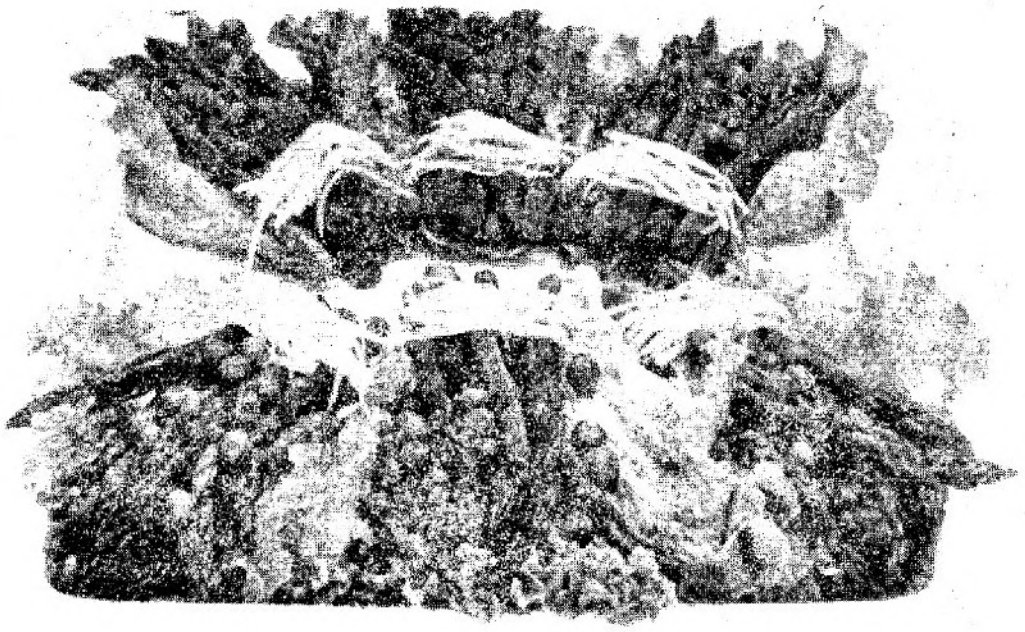
Las semillas de eneldo, se pueden mascar como chicle, para eliminar el mal aliento o halitosis.

Su principal uso en el arte culinario es para acompañar las ensaladas,. como cítrico, con aceite y limón. También las semillas machacadas se pueden utilizar como condimentos.

El eneldo contiene un aceite esencial rico en carvona y limoneno, grasas y varios ácidos.

Entre las propiedades medicinales está la de ser estimulante aromático, estomacal, carminativo y diurético. Especialmente el fruto y el tallo se utiliza para combatir la flatulencia, para estimular la secreción de los jugos gástricos y antiespasmódicos.

# El Espárrago



*EL ESPARRAGO (Asparagus officinalis)*
*SE UTILIZA: Las rizomas (bulbos) y las raíces*
*USO INTERNO: Como alimento e infusiones*
*PRECAUCION: No es recomendable su uso para personas que sufren determinadas enfermedades, como diabetes, renales, nerviosas o reumáticas.*

El Espárrago (Asparagus officinalis), es una planta que pertenece a la familia de las Liliáceas, del orden de las Lilifloríneas.

Es un excelente alimento debido expresamente a sus componentes; Vitaminas: A, B1, B2, C y PP.; la asparagina que es un componente proteínico; azúcares, minerales como el calcio, fósforo, potasio, magnesio y algo de arsénico.

A más de tener propiedades alimenticias, también es muy útil por sus propiedades medicinales.

Las rizomas y raíces de los espárragos se hacen hervir durante una media hora y este producto se cuela y se toma tres veces al día con fines diuréticos, así como también para combatir la obesidad, la hinchazón del bazo, la artritis, la ictericia, el asma, las erupciones cutáneas, que aparecen en el desarrollo de enfermedades infecciosas.

Está prohibido el uso de ésta verdura para las personas que padecen de cálculos a los riñones , cistitis, diabetes, insomnio, enfermedades de los nervios, reumatismo agudo, prostatitis.

Para un mayor efecto en el organismo, se machacan o muelen brotes de espárrago y al fuego que resulta se toma una cucharada diariamente entre las comidas. Los vástagos o brotes de espárrago son riquísimos cocinados a vapor hasta que estén suaves y servirlos con mantequilla. Es un manjar, haga la prueba.

# El Espliego

*EL ESPLIEGO ( Lavándula oficinales, angustifolia)*

*SE UTILIZA: Las hojas y flores*

*USO INTERNO: Como infusiones y te*

*USO EXTERNO: Como rejuvenecedor de la piel.*

El Espliego (Lavándula oficinalis, angustifolia), es una planta que pertenece a la familia de las Labiadas. Debido a la voluminosidad de la mata con flores se utiliza con fines decorativos, sus flores de color azul-violáceo a más de ser muy hermosas despiden un aroma de lavanda, debido a lo cual se extrae de éstas el aceite esencial fragante, el mismo que sirve para fabricar perfumes, así también el cineol y el alcanfor que se hallan en pequeñas cantidades, por lo que se utiliza también con fines medicinales para tratar los accesos de tos de la tosferina, asma, regula las funciones biliares y es un excelente antiséptico de las vías respiratorias.

También es conocido que el aceite de espliego tomado unas dos o tres gotas al acostarse y una cucharadita de agua alivian los dolores de cabeza, además es eficaz contra desmayos y bebidas.

El agua de espliego dá magníficos resultados contra el acné, sirve para suavizar la piel y rejuvenecerla y para normalizar la función de la glándulas sebáceas.

Para infusión se pone en una tacita de agua una cucharadita de flores picadas. Esta bebida se toma unas 3 o 4 tacitas entre el día. El aceite resultante de las flores que se destila con agua se toma 3 ó 4 gotitas acompañada de agua al acostarse.

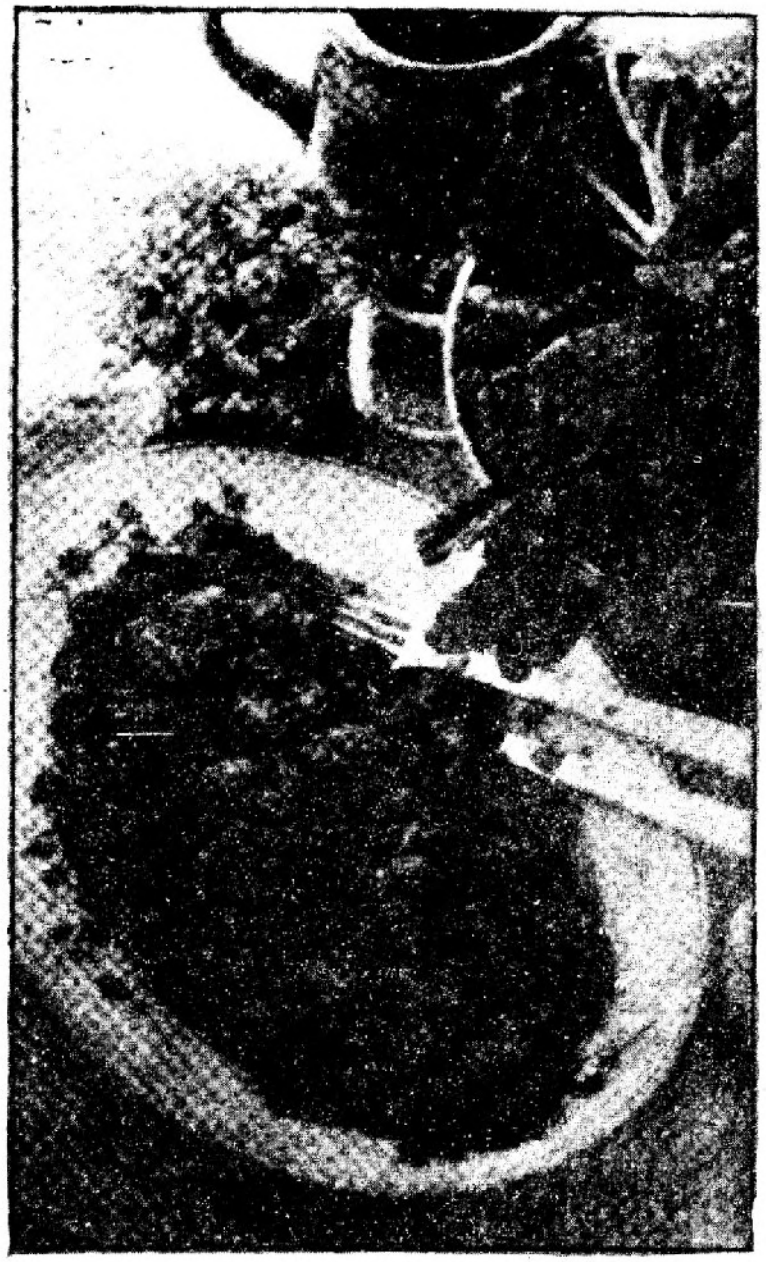
# La Espinaca

*ESPINACA (Espinacea oleracea)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO INTERNO: Como alimento y en infusiones*
*USO EXTERNO: Como cataplasma y en la artesanía como tintura.*

La Espinaca (Espinacea oleracea), es una planta de la familia de las Quenopodiáceas, es una de las verduras más apreciadas y famosas, se la conoce desde hace siglos y su difusión se debe a la simplicidad de su cultivo, en la industria se utiliza para la preparación de vitaminas, puesto que es una de las verduras cuya composición química es una de las más ricas del reino vegetal.

Las espinacas contienen: Vitaminas: A, B1, B2, PP, C. proteínas, grasas, azúcares y minerales como el hierro, calcio, fósforo y potasio.

Las espinacas a más de ser un excelente alimento, tiene propiedades medicinales, como para curar úlcera duodenal, anemia, estreñimiento, piorrea, forúnculos, abscesos, reumatismo, molestias glandulares, afecciones de los ojos, debilidad nerviosa, y para limpiar el sistema digestivo.



Ricas ensaladas en las que la espinaca es el elemento principal.

En la artesanía las hojas sirven para teñir la lana de un color amarillo verdoso, pero antes hay que prepararlas con sal de bismuto.

Luego se pone la lana con las hojas a hervir en una paila u olla y se obtiene el color indicado.

De las hojas secas se extrae una tintura alcohólica de color verdoso la misma que se utiliza para colorear los licores caseros.

Para reblandecer los tejidos (emoliente) se aplica las hojas de espinaca cruda, machacadas con aceite de oliva como cataplasma.

# El Eucalipto

Foto P. Navarrete Z.

*EL EUCALIPTO ( Eucaliptus globulus)*
*SE UTILIZA: Las hojas , las flores.*
*USO INTERNO: Como infusiones, tes e inhalaciones.*
*USO EXTERNO: Como cataplasma y emplastos.*

El Eucalipto (Eucalíptus globulus), es un árbol que pertenece a la familia de las mirtáceas, orden de las Mirtiflorí-neas. El eucalipto se utiliza para secar los terrenos pantanosos. De las glándulas óleo-resinosas de las hojas se extrae una esencia llamada "eucaliptol" que contiene también ácido tánico y gálico. La sola presencia de las hojas de eucalipto en una habitación es ya un preservativo contra las fiebres palúdicas y enfermedades de las vías respiratorias.

El eucalipto es un hermoso árbol que se cultiva con fines industriales, decorativos o forestales.

La infusión de hojas de eucalipto se utiliza para curar resfriados, inflamación de la garganta, bronquitis, se toma dos tazas al día, preferiblemente en la mañana y antes de acostarse. Así mismo esta preparación se utiliza para inhalaciones en los casos de gripes, tos persistente y sinusitis.

Un baño de vapor de eucalipto con tipo y borraja expulsa del organismo impurezas dejando limpia la piel, siendo recomendado este baño para el asma, tos, gripes, bronquitis, despejar las vías respiratorias.

Es expectorante, antiséptico, desodorante, maravilloso en el tratamiento de enfermedades pulmonares.

La diorrea se combate mascando como chicle las hojas de eucalipto, igual para prevenir infecciones.

Para obtener el aceite de eucalipto se deja madurar las hojas verdes en agua, se condensa el vapor que exhalan y se recoge el aceite.

Se utiliza el eucalipto en forma de infusión en una proporción de 4 o 5 hojas tiernas o cogollos por un litro de agua. Se toma al acostarse, se arropa bien y para sudar y expulsar los malos humores. No debe salirse al aire de golpe.

Para inhalaciones se hierve en agua un puñado de hojas en una olla, el enfermo se debe acercar e inhalar el vapor que despide la olla. Se debe tener cuidado de que no le de aire y abrigarse el pecho y la espalda.

# El Floripondio

Foto P. Navarrete Z.

*FLORIPONDIO (Datura arborea)*
*SE UTILIZA: Las flores*
*USO INTERNO: No se recomienda*
*USO EXTERNO: Para hacer tocaciones.*

El floripondio (Datura arborea) es una planta parecida al chamico, crece en forma expontánea en terrenos de clima emplado, necesitando mucha agua para desarrollarse, alcanndo en forma de arbusto coposo hasta 3 mts. de altura.

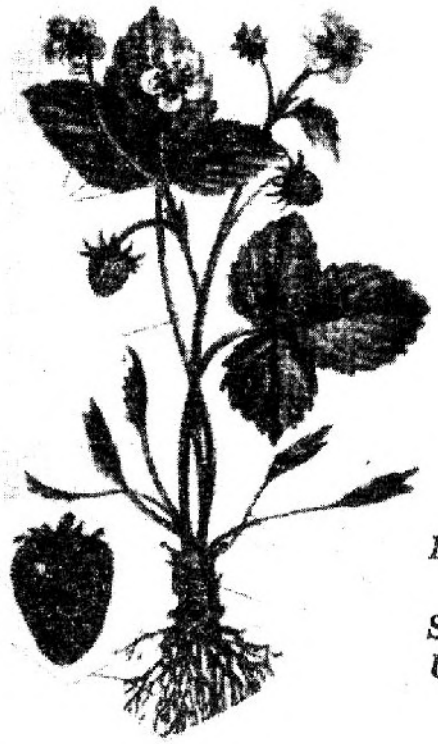
Las flores son grandes en forma de campana, color cremas o blancas, según el caso, otras son amarillas con finas líneas rojizas a lo largo de la flor.

Las flores del floripondio, son usada para limpiar a los niños del susto (el mal de ojo).

El floripondio, da un fruto alargado sin ningún valor alimenticio, pero si se ingiere accidentalmente puede causar

parálisis , afectando las cuerdas vocales dejando muda a una persona de por vida, es necesario saber tratar con cuidado esta plar . . siendo su uso exclusivamente externo.

# La Frutilla



*LA FRUTILLA (Fragania vesca)*

*SE UTILIZA: El fruto, las hojas y las raices*
*USO INTERNO: Como alimento.*

La Frutilla (Fragaria vesca), es una planta que pertenece a la familia de las Rosáceas, del orden Rosifloríneas, es una planta de ramas rastreras, que producen raíces adventicias, las flores son blancas, el receptáculo se pone carnoso a la madurez y contiene los frutos. Las frutillas además de ser un fruto exquisito, es un diurético.

Las hojas en infusión se usan en las afecciones del hígado, las raíces en infusión calman las diarreas.

Las frutillas contienen vitaminas A, B1, B2, C y PP, además proteínas grasas, azúcares, minerales como el calcio, fósforo, hierro son ricas en ácido salisílico por lo que son muy útiles para tratar los dolores reumáticos y artríticos. Además

son excelentes para combatir el estreñimiento debido a la presencia de numerosas semillas, sales laxantes y por la celulosa de la pulpa.

Sirven para curar la hipertensión, cefalalgías, gota, son depurativas, útiles en el tratamiento de hemorragias de las encías, hemorragias subcutáneas, resfriado, fatiga, lasitud, ocasionado por la avitaminosis.

La mejor forma de comerlas es solas, antes de las comidas, si se utiliza para curas, se va aumentando la porción día a día, al igual que aumenta la dosis de frutilla se disminuye la cantidad de los otros alimentos.

Las frutillas son también muy buenas para el tratamiento de las erupciones de la piel que no sean del tipo de la urticaria, para lo cual se deben comer una porción de frutillas en la mañana y en la noche.

# La Gramilla

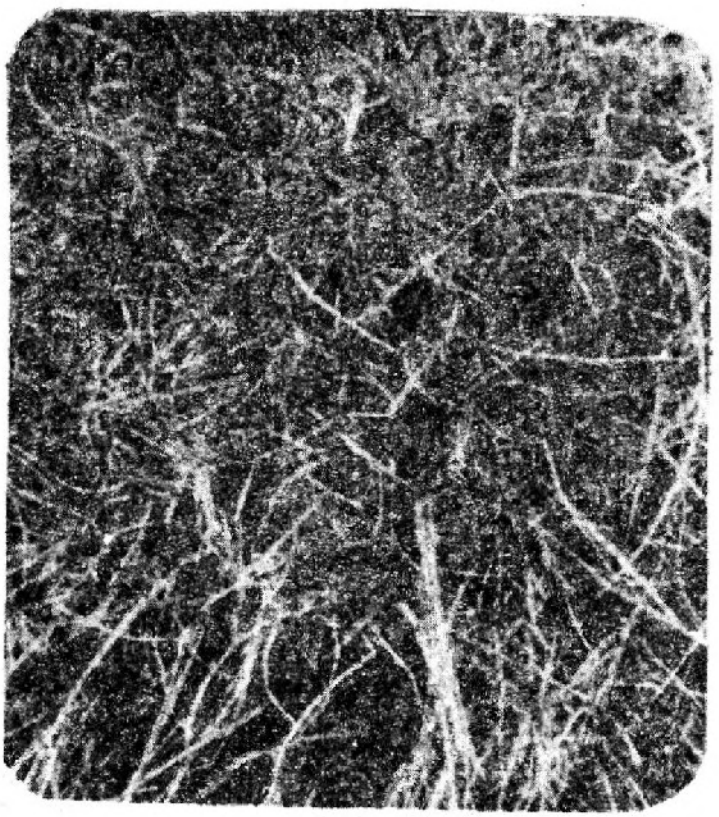


Foto P. Navarrete Z.

*LA GRAMA O GRAMILLA*

*( Capriola dactylon)*

*SE UTILIZA: La hierba y las raices*

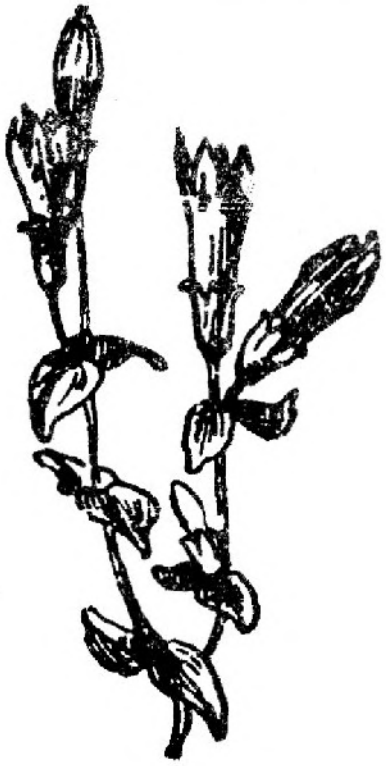
*USO INTERNO: Como infusión y te.*

La Gramilla o grama, es una hierba que se encuentra en el campo, en los parterres de las avenidas, en patios, jardines, la misma que posee un gran poder curativo, suficiente es observar a perros y gatos que comen éstas hierbas para curarse el estómago, la misma que les hace vomitar y por ende les limpia de suciedades.

Es una planta que se utiliza como regenerativo y depurativo de la sangre, sirve para calmar los cólicos, cura las enfermedades de los riñones, del hígado, vejiga, e inflamaciones internas.

Para cualquiera de éstos casos se toma una infusión de tallos y raíces, o a su vez se le deja hervir por espacio de 10 minutos, dejándole temporar unos 5 minutos y se toma de 2 a tres tacitas al día.

# La Genciana



*LA GENCIANA ( Gentiana lutea)*

*SE UTILIZA: La raíz*

*USO INTERNO: Como infusión.*

La Genciana (Gentiana Lutea), es una planta que pertenece a la familia de las Gencianáceas, es llamativa por la forma de sus hojas que se asemejan a dos manos que protegen un

ramillete de flores amarillo-doradas y estrelladas, hay diversas variedades de gencianas, entre las cuales sobresalen las de flores amarillo-doradas y azules.

Las raíces contienen glucósidos con principios amargos; los mismos que tienen un valor medicinal, además están presentes azúcar fermentable, pectina, mucilago, e indicios de tanino.

Sirve para extraer esencias utilizados en la preparación de perfumes, así como también se utiliza con fines medicinales para estimular la secreción de la saliva, de los jugos gástricos, estimula el apetito y se lo considera como un vigorizante general.

Para el caso de pérdida del apetito se utiliza un cocimiento de la raíz, por el espacio de cinco minutos, dejándolo reposar 10 minutos, luego se toma una tacita de éste preparado antes de cada comida.

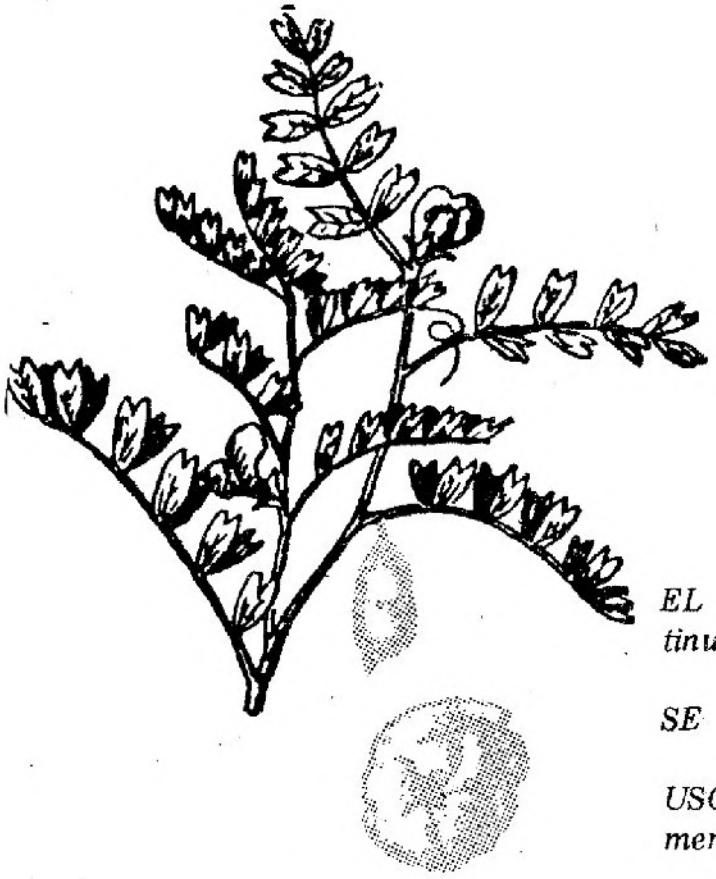
# El Garbanzo

El Garbanzo (Cicer arietinum), es una planta que pertenece a la familia de las Papilonáceas, orden de las Legumináceas, constituye un excelente alimento y así como también posee propiedades medicinales. Está compuesto por: Vitaminas A, B1, B2, PP. y C; proteínas , grasas, azúcares. fósforos, calcio, hierro. por lo que es un alimento muy nutritivo.

Según el Dr. Chomel, la decocción de garbanzos sirve como tratamiento para expulsar cálculos, además el mismo doctor indica que los garbanzos son muy buenos para curar la ictericia, para equilibrar las reglas femeninas, y para expulsar lombrices.

El polvo o harina de garbanzo sirve para preparar cataplasmas para curar hematomas, hinchazones de las glándulas sexuales masculinas.

Se usa como tizana, para esto se prepara 15 grs. de hojas por un litro de agua y se toma con fines diuréticos.



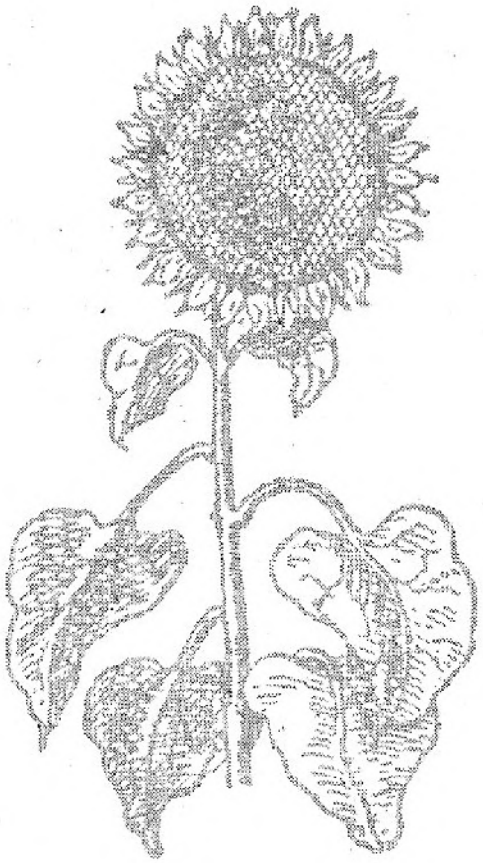
*EL GARBANZO (Cicerarietinum)*

*SE UTILIZA: Las semillas.*

*USO INTERNO: Como alimento esencial y tizanas.*

# El Girasol

El Girasol (Helianthus annuus), es una planta que pertenece a la familia de las composáceas radicadas, del orden de las Compuestas. Las semillas del girasol contienen un alto valor alimenticio, a más de las vitaminas A, B1, B2, E , contiene proteínas, abundante grasas, azúcares, sales minerales ricas en calcio y fósforo.



*EL GIRASOL (Helianthus annuus)*

*SE UTILIZA: Las flores y semillas y el tallo.*

*USO INTERNO: Como alimento e infusiones.*

De las flores del girasol se prepara infusiones para el tratamiento de las atonías gástricas, gastritis crónica. Se toma de dos a tres tacitas al día.

El girasol crece espontáneamente en los campos y es cultivado también comercialmente con fines alimenticios, por el aceite que proporciona y como yerba medicinal.

Es una planta anual que alcanza hasta los 2 mts. de altura, según el terreno donde viva. Las hojas son grandes, denticuladas y ásperas por el envez y sedosas por el reves. Las flores están dispuestas en discos que giran alrededor del sol.

Las semillas se han usado con mucho éxito en las enfermedades bronquiales, tos y hasta la tosferina.

Las hojas se utilizan como forraje del ganado.

Los tallos en los países industrializados los utilizan para fabricar papel. Las semillas del girasol son rica en aceites no saturados y resultan muy económicas para su producción.

Para usar las semillas se preparan unos 60 grs, en un litro de agua, se hace hervir hasta reducirlo a la mitad, se cola y se toma añadiendo miel 1 o 2 cucharaditas tres veces al día, para comer las semillas se extraen de la cáscara y se tuestan a fuego lento en un tiesto o una lata.

# La Granada

*EL GRANADO (Punica granatun)*
*SE UTILIZA: El fruto y la corteza de la raíz*
*USO INTERNO: Como zumo e infusiones.*

El granado (Punica granatum), es un árbol que pertenece a la familia de las Mirtáceas, del orden de las Mirtifloríneas. El fruto del árbol es la granada que tiene un sabor acídulo y dulce. Tiene su composición química Vitaminas B1 y C, azúcares monosacáridos.

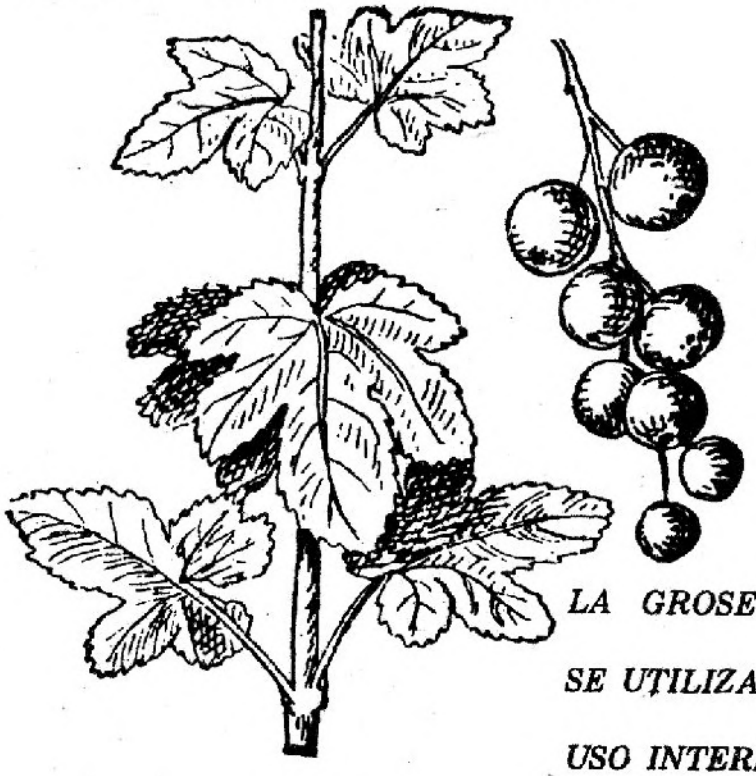
El zumo del fruto es utilizado para combatir las enfermedades biliares, las de las vías urinarias y la anemia causada por flujos hemorroidales.

La corteza del fruto ( pericarpio) se usa como astringente, en cocimiento, especialmente contra la diarrea La corteza de la raíz es uno de los mejores remedios contra la tenia.

Para expeler la solitaria o tenia, se hierve unos 200 grs. de la cáscara de la raíz en 2 lts. de agua, se hierve durante una hora, se cierne y se vuelve a hervir para reducirla a 1/2 litro se puede tomar una taza cada cuatro horas, seguidas de un purgante. No usar en estómagos delicados y no es recomendable exceder la dosis indicada, pues el exceso puede producir calambres estomacales, vómitos y otras molestias.

La cáscara del fruto se usa en los telares para tinturar la lana y en las curtiembres para curtir el cuero.

# La Grosella



*LA GROSELLA (Ribes Nigrum)*

*SE UTILIZA: Las hojas y el fruto*

*USO INTERNO: Como zumo y tizanas.*

La Grosella ( Ribes nigrum), es una planta que pertenece a la familia de las Saxifragácias, toda la planta despide un perfume especial, contiene un aceite esencial, tanino y ácidos orgánicos, el fruto contiene Vitaminas A, B1 y C, además proteínas , azúcares y sales minerales.

Se utiliza para combatir las inflamaciones intestinales, de las vías urinarias el zumo de las grosellas.

La decocción de las hojas, hervidas durante unos 15 minutos es muy buena para curar las reumas, y como diurético. Se toma de dos a tres tacitas al día.

# La Haba

*LA HABA ( vicia faba)*

*SE UTILIZA: El fruto y la cáscara de la vaina.*

*USO INTERNO: Como alimento e infusión.*

*USO EXTERNO: Como cataplasma*

La Haba (Vicia faba), es una planta de la familia de las Papilonáseas, orden de las Leguminóseas. Contiene los siguien-

tes principios nutritivos: Vitaminas: A, B1, B2, C, E, K, y PP, hierro, calcio, fósforo, se puede comer en distinas formas, bien sea tiernas y cocidas en agua, maduras y tostadas, en menestras y en forma de coladas. Constituye un alimento nutritivo indicado para las personas anémicas y convalecientes.

A más de sus propiedades alimenticias tiene fines curativos, así por ejemplo una colada de habas es excelente para tratar las diarreas, sea cual fuere su causa.

La cocción de las cáscaras de las vainas se utiliza para expulsar cálculos renales y arenillas.

Para curar abscesos se aplica cataplasmas de harina de habas, así como también ésta harina es excelente para suavizar y nutrir la piel, debido expresamente a que contiene vitamina E.

# El Helecho

Foto P. Navarrete Z.

*EL HELECHO ( Dryopte-filix-mas)*

*SE UTILIZA: La raíz*

*USO INTERNO: Como vermífugo.*

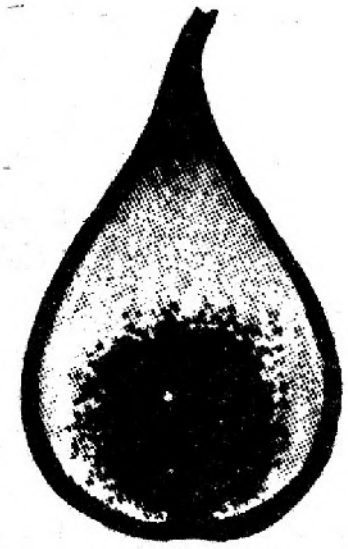
El Helecho Macho (Dryopteris filix-mas), pertenece a la especie polipodio de la familia de los helechos o filicíneas,

crecen en lugares húmedos, existen más de siete mil especies, no tienen flores ( Criptógamas vasculares), se utiliza en la vida moderna como planta decorativa. En la fabricación de perfume se utiliza para quitar el tufo del alcohol, entre sus principales componentes químicos está la "filicina" que contiene la oleorresina, ésta substancia filicina está compuesta por polifenolea derivados del floroglucinol, la oleorresina contiene también derivados monocíclicos y tricíclicos. Contienen también tanino, ácido filicínico, aceite fijo, resina, almidón, y azúcar.

Se utiliza especialmente para el tratamiento contra las lombrices como áscarides, anquilostomas, duelas y sobre todo contra la tenia. Durante el tratamiento no se debe ingerir alcohol ni aceite.

Para usar el helecho como vermífugo, se puede tomar unas píldoras de helechos, las que deben ser seguidas de un purgante, no se debe tomar en decocciones ni infusiones. Para efectos normales se tomará 5 o 15 gotitas de aceite o la raíz pulverizada 2 cucharadas en un vaso de agua

# El Higo



*EL HIGO ( Ficus carica)*

*SE UTILIZA: El fruto*

*USO INTERNO: Como alimento y decociones, gárgaras o buches.*

*USO EXTERNO: Compresas y para callosidades.*

El Higo ( Ficus carica), es el fruto de la Higuera, que es un árbol que pertenece a la familia de las Artocarpáceas, del orden de las Urticineas. Los frutos tienen los principios nutritivos siguientes: Vitaminas A, B1, B2, PP, proteínas , grasas, azúcares, minerales como el calcio, fósforo, hierro.

El fruto se puede comer preparado como confitura o cuando está maduro, constituyendo un alimento excelente para personas que están convalecientes, para ancianos y niños.

La leche del higo quita las verrugas, las pecas y las manchas de la piel, así como también es excelente para quitar los molestosos callos.

La compresa del agua de higos se utiliza para curar abscesos e hinchazones inflamadas.

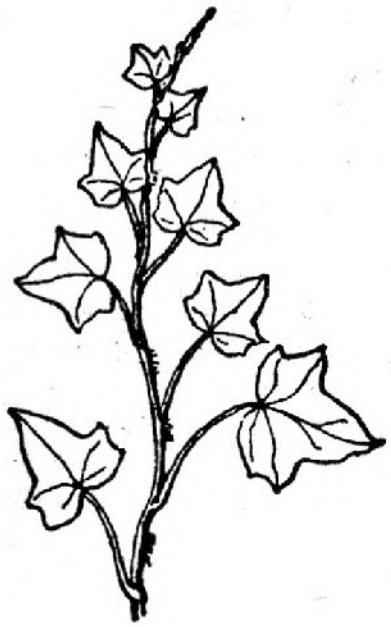
Para curar aftas bucales, y anginas, se pone a hervir en leche unos cinco higos por el espacio de 20 minutos, se deja reposar unos 10 a 20 minutos y se hace gargaras.

Para calmar la tos persistente, el catarro bronquial, se prepara una decocción de 10 higos en medio litro de agua; dejándolo hervir por el espacio de 20 minutos, se deja reposar y se toma añadiendo miel de abeja cada cuatro horas una tacita.

Los higos preparados en almibar o miel de panela son excelente para las personas que realizan trabajos fuertes, o para los estudiantes que realizan grandes esfuerzos mentales, así como también muy bueno para los niños, ancianos y para las personas que padecen de anemia. Se recomienda a los atletas y deportistas comer diariamente higos, ya que en las olimpiadas de la Grecia antigua, los atletas se servían diariamente éstos frutos para templar sus fuerzas y afrontar dignamente las fatigas de las competencias.

Pero asi mismo las personas que pasan del peso normal, no debe comer con exceso éstos frutos porque engordan.

# La Hiedra



*LA HIEDRA ( Hedera Helix)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO INTERNO: Como infusión, con precaución.*

La Hiedra (Hedera helix), es una planta que pertenece a la familia de las Araliáceas, éste arbusto trepador crece en todas partes, árboles, muros, a los que abraza con sus apéndices radiculares y por su denso follaje se utiliza como planta decorativa.

Contiene principios activos asponósidos: hederina y halixina muy eficaces contra la tos espasmódica, las hojas contienen además compuestos flavónicos, en general ésta planta tiene acción vascoconstrictora, y antiespasmódica, sirve para curar la bronquitis y el reumatismo, debido a que tienen propiedades hemolíticas es decir destrucción de glóbulos rojos, ésta planta debe ser utilizada con pruddencia cuando se da uso interno.

# La Hierba Luisa

Foto P. Navarrete Z.

*LA HIERBA LUISA ( **Lippia citriodora**)*
*SE UTILIZA: **La hoja y el tallo***
*USO INTERNO: Como té e infusiones.*

La Hierba Luisa (Lippia - citriodora) es una planta que pertenece a la familia de las gramíneas, es muy aromática, se cultiva en todas partes, debido expresamente a la gran utilidad que brinda en la preparación de alimentos (dulces) y de aguas aromáticas. Contiene aceite esencial con citral, limonno, dipenteno, linelol, que tienen propiedades antiespasmódicas, digestivas, analgésicas, sirve además para tratar los casos de insomnio causado por alteración nerviosa.

A más de tener propiedades medicinales, su infusión sirve para brindarnos una deliciosa agua aromática.

Uso: En infusión se prepara unos 3 a 5 ramitas para 1/2 litro de agua; se hierve por unos 5 minutos, se deja reposar y se toma por tacitas como refresco entre el día. Se puede

acompañar con té, convirtiéndose de esta forma en un gran diurético ya que ayuda a expulsar el exceso de agua que se va acumulando en el organismo y que se manifiesta en exceso de peso, obesidad y otros malestares.

# El Hinojo

*EL HINOJO ( Foeniculum vulgare)*

*SE UTILIZA: Las semillas*
*USO INTERNO: Como tizana e infusiones.*

*USO EXTERNO: Como compresas.*

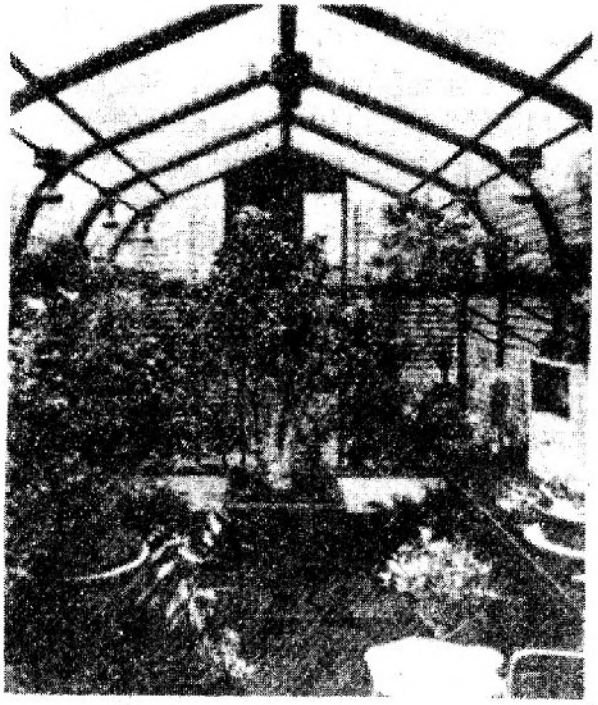
El Hinojo (Foeniculum vulgare), es una planta que pertenece a la familia de las Umbelíferas , del orden de las Umbelíforíneas, tiene flores amarillas y hojas recortadas en tiras estrechas, posee las propiedades aromáticas y estimulantes del anís. Toda la planta contiene un aceite esencial rico en anetol, aceite graso, albúmina, azúcar; las raíces además de las ya mencionadas contiene cetona, almidón y cumarinas;

Para combatir la indigestión se tritura una cucharada de semillas de hinojo y se agrega una taza de agua hirviendo sobre ellas, luego se deja reposar por el espacio de 15 minutos, bien tapado, para luego cernir y tomar éste preparado caliente de una a dos veces en el día. Para las afecciones oculares se aplican compresas del preparado anterior sirviéndonos de una tira de gasa estéril.

Su acción terapéutica es muy efectiva para curar los desórdenes digestivos, regulariza el ciclo menstrual, calma las molestias reumáticas, cura las enfermedades de la piel.

Para abrir el apetito y los casos de indigestión, se toma una taza de infusión de las hojas de éste arbusto, antes de las comidas.

# La Lavanda



*LA LAVANDA ( Lavanda angustifolia)*
*SE UTILIZA: Las flores*
*USO EXTERNO: Como perfume.*

Lavanda ( Lavándula angustifolia), es una planta que pertenece a la familia de las labiadas, se cultiva para extraer su esencia, la misma que se utiliza en la fabricación de perfumes.

# El Laurel

*EL LAUREL ( Laurus nobilis)*

*SE UTILIZA: Las hojas*

*USO INTERNO: Como condimento e infusión.*

El Laurel ( Laurus nobilis), es una planta que pertenece a la familia de las Laureáceas, éste árbol en la antigua Grecia era símbolo de gloria y fama, sus ramas se utilizaban para coronar a emperadores, poetas, atletas, hoy en día también se dice que una persona ha sido "laureada", cuando recibe premios o títulos universitarios.

El laurel, se cultiva en jardines y huertos generalmente con fines ornamentales, las hojas tienen un olor aromático amargo, pero agradable por lo que se emplea como condimento en las comidas a las que le da un sabor muy agradable y exquisito.

Este árbol tiene también propiedades medicinales y contiene aceite esencial con pineno, engenol, cineol, éteres acético, botírico y valeriánico , resina, pectina y tanino.

# La Lechuga

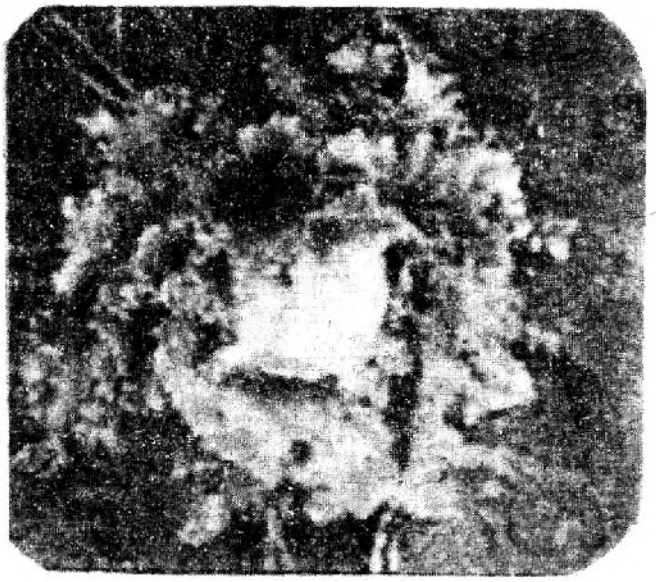


Foto P. Navarrete Z.

*LA LECHUGA (Lactuca sativa)*

*SE UTILIZA: Las hojas (repollo)*

*USO INTERNO: Como alimento y en infusiones.*

La Lechuga ( Lactuca sativa), es una planta que pertenece a la familia de las Composáceas Ligulífloras, pertenece al orden de las Compuestas, se cultivan muchas variedades, existiendo también en estado silvestre. Se puede comer cruda o cocida, de preferencia se sirve en ensaladas constituyendo un excelente alimento y dota al organismo de Vitaminas: A, B, C y E, de minerales como el Calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio, yodo, contiene además agua, enzimas y clorofila.

Cuando se sirve cruda es necesario lavarlo muy bien, hoja por hoja, y si es posible se lava en agua que previamente se le haya añadido una pequeñisima cantidad de Permanganato de potasio, para luego enjuagar en agua pura, de ésta manera se evitará ingerir bacterias o parásitos que por las características de cultivo siempre se encuentran en la lechuga (amebas).

La lechuga por sus propiedades alimenticias se debe comer siempre, especialmente dárselo a los niños porque ayuda para el buen desarrollo y crecimiento. Así también las hojas

de ésta planta tienen efectos medicinales, proteje los tejidos epiteleales, la piel, baja la tensión, combate la indigestión, constituye un excelente calmante y sedante natural por lo que se recomienda tomar infusiones de éstas hojas para las personas que sufren de los nervios y del insomnio.

Para curar el insomnio se hace hervir medio litro de agua y se pone tres hojas de lechuga retirando inmediatamente del fuego el recipiente, se deja unos 5 minutos, y se toma una tacita antes de la comida, (merienda), y otra antes de acostarse. Para un mejor efecto es preferible preparar la infusión en leche, pero en cualquiera de los casos se debe utilizar hojas frescas y bien lavadas.

La lechuga siempre es un acompañante ideal en toda clase de ensaladas, rociada con limón, perejil y cebolla picada.

# El Limonero

*EL LIMONERO (Citrus limonia)*

*SE UTILIZA: El fruto, las hojas*

*USO INTERNO: Como zumo, jugo, tizanas, infusión, té, condimento.*

*USO EXTERNO: Compresas, tocaciones, inhalaciones.*

El Limonero (Citrus limonia), es un arbusto que pertenece a la familia de las Rutáceas, del orden de las Terebentineas, es muy conocido en todo el mundo por el fruto que produce: "el limón", utilizado universalmente como condimento de alimentos crudos y cocidos, o añadido a bebidas que sirven para quitar la sed y en medicina, su uso es formidable.

El limón es de color amarillo verdoso, la pulpa está dividida en gajos, es comestible, jugosa y de un sabor ácido muy agradable.

Químicamente el limón contiene: Vitaminas C., B1., y PP, agua fisiológica, aceite o cuerpos grasos, sales vitales (calcio, fósforo, hierro),azúcares, celulosa, ácidos y alcalis.

El limón es un excelente bactericida, sirve para esterilizar los alimentos,especialmente los alimentos crudos y mariscos (conchas, ostiones, ostras). Otra propiedad es la de ser cicatrizante, por lo que constituye un gran reconstructor de

tejidos, por su acción antiséptica destruye gran cantidad de gérmenes y bacterias de muchas enfermedades.

El zumo de limón en medio vaso de agua tibia tomado en ayunas sirve para el estreñimiento; así mismo el zumo de limón puro y tomado en ayunas sirve para curar alergias, mareos, palpitaciones nerviosas, males de estómago, envenenamientos, abcesos al estómago e intestinos, obesidad, enfermedades del corazón, dolores de cabeza, disentería, espermatorrea, evita las poluciones nocturnas, cura las irritaciones de la ...ga y las vías urinarias, cura y evita las hemorragias después del parto, combate la gonorrea, regulariza los desarreglos menstruales, combate y cura las várices, el uso continuado del zumo de limón evita y combate el cáncer.

El limón desempeña un gran papel como destructor de los ácidos en el estómago, evitando la acidez del hígado y estómago.

Para las personas que son demasiado gordas el limón es el único remedio puesto que quita la apariencia fofa y de morbidez.

Para las personas que deseen dejar de fumar o para tratar el alcoholismo, deben emplear el limón en una cura de nueve días, se empieza con uno y se finaliza con nueve.

Para tratar la astenia, agotamiento intestinal, atomías seniles (falta de vigor), gravidez, falta de apetito, acidez gástrica, nerviosa, se toma una infusión de la cáscara de limón, puesto que la corteza contiene acido málico, cítrico, y tartárico, además azúcares, pectina, inositol, vitaminas B, C y P.

Una cura bien llevada de limones controla el sensualismo y la inmoralidad.

Una cura de limones sirve para tratar enfermedades de los órganos respiratorios, combate las afecciones de la garganta, las anginas de pecho, la pulmonía, la bronconeumonía, la tuberculosis, la gripe, la tos, desinflama las amígdalas, resfríos, fiebres, etc.

Los factores vitamínicos y los citroflavonoides que contiene el zumo de limón ejercen una acción regularizadora de la formación del colesterol en la sangre, manteniéndole en las cifras normales (2 gramos por litro de suero), y además mejora la permeabilidad y elasticidad de los capilares. Ejerce una acción purificadora de la sangre.

El limón cura las inflamaciones de la boca, lengua, encías, muy bueno para tratar la piorrea.

# El Lino

*EL LINO (Linum usitatisium)*

*SE UTILIZA: Las semillas (linaza)*

*USO INTERNO: Como infusión, gárgarismo.*

*USO EXTERNO: Como compresas y cataplasmas.*

El Lino( Linum usitatisium), es una planta que pertenece a la familia de las Lináceas, del orden de las Gruineas, las flores son de un hermoso azul-celeste, el fruto es una cápsula esférica de la que se obtiene las semillas trillándolo, a éstas semillas se las denomina vulgarmente "Linaza" utilizada para extraer el aceite. Estas semillas contienen mucinas, aceite de linaza, ácido linoso y oleico, proteínas, glucósidos y vitamina K.

Por las propiedades de la vitamina K, presentes en la linaza, sirve para controlar y combatir las hemorragias.

Las semillas tostadas, machacadas y puestas en infusión dan una bebida que es emoliente, refrescante y diurética y se usa en todas las inflamaciones internas, como también para curar las llagas e inflamaciones de la boca y garganta.

Para las personas que padecen de estreñimiento se les recomienda moler las semillas de linaza y poner dos cucharaditas en un poco de agua y dejar temporar unos minutos y comer ésta preparación tres veces al día por espacio de tres semanas.

La linaza sirve para tratar los casos de herpes , úlceras, forúnculos, dolores reumáticos, asma, catarros de los órganos respiratorios, diabetes, diarreas, envenenamientos, fermentaciones en el estómago, flema, hemorragia del ano, obesidad, ronquera, tos, tuberculosis pulmonar , úlceras , uretritis.

Como la linaza es rica en albúmina y aceite, la harina integral de lino se recomienda consumir hasta 50 gramos por día.

La linaza se puede utilizar además en compresas para las hinchazones, obesidad, úlceras, paratitis o paperas.

Para curar los eczemas se prepara un cataplasma de linaza, se aplica tres veces al día.

# El Llantén

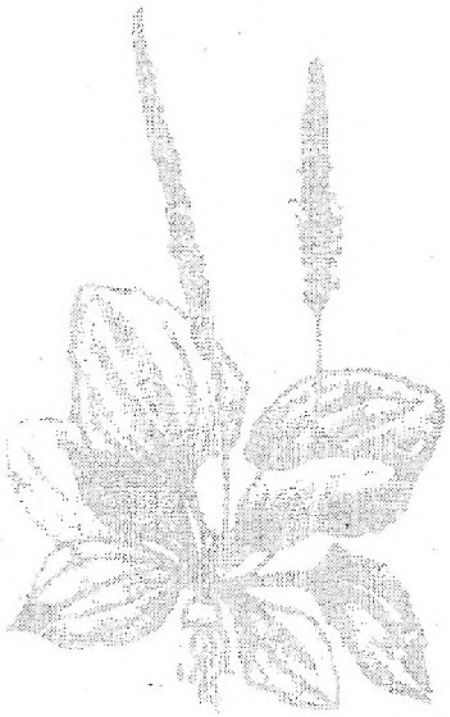


Foto P. Navarrete Z.

*EL LLANTEN ( Plántago lancolata)*
*SE UTILIZA: Las hojas, raíz y tallos.*
*USO INTERNO: Como infusión, té, zumos y jugos.*

El Llantén ( Plantago lanceolata), es una planta que pertenece a la familia de las plantagináceas, ésta hierba crece en cualquier clima y en cualquier parte, bien sea en suelo seco, arenoso, en el borde del camino, en los prados, etc. de todos modos es una planta medicinal que posee propiedades antibióticas, contiene glucócido, taninos, mucílago, potasio, ácido salísilico, etc. Se utiliza la infusión de ésta planta para tratar algunas enfermedades inclusive para prevenir y curar el cáncer.

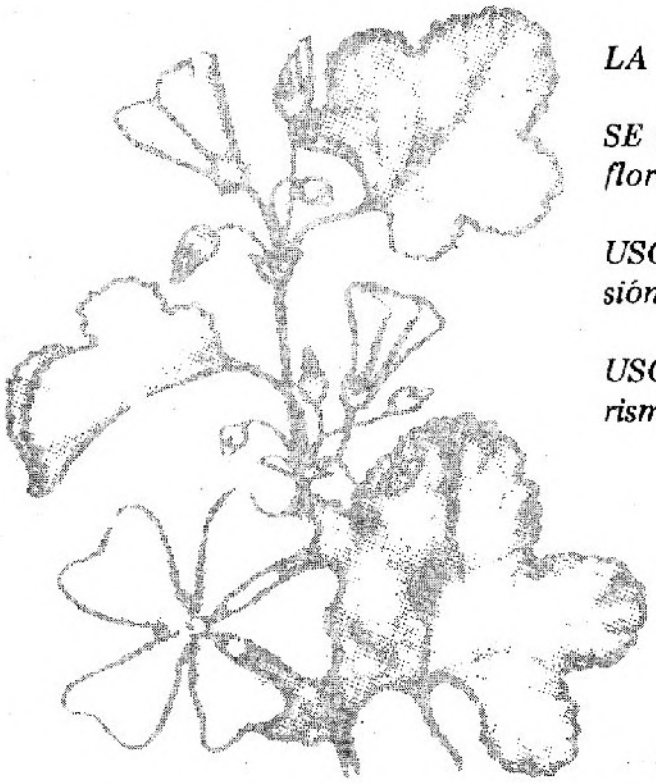
Actúa en el organismo de una manera muy eficaz, limpiando de substancias nocivas y dañinas, actúa maravillosamente

en el tratamiento de las enfermedades hepáticas, intestinales, vesiculares , gripes y tos.

Para curar la tos persistente se prepara una infusión de hojas de llantén, dejándolo reposar unos quince minutos, se toma una tacita tres veces al día, sin añadir azúcar, si se desea se puede poner una cucharadita de miel de abeja.

El té o infusión de llantén se toma cada mañana en ayunas para mantenerse siempre sano y fuerte para desechar cualquier enfermedad.

# La Malva



*LA MALVA (Malva silvestris)*

*SE UTILIZA: Las hojas y las flores.*

*USO INTERNO: Como infusión.*

*USO EXTERNO: Para gargarismo y baños.*

La Malva ( Malva silvestris), es una planta que pertenece a la familia de las Malváceas, del orden de las Columníferíneas, crece en el campo, a lo largo de los caminos y también se cultiva en huertos y jardines debido a que sus hojas y flores

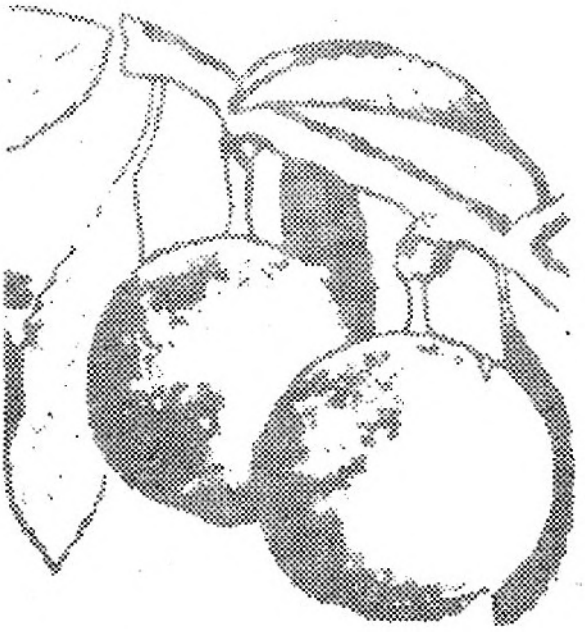
se utilizan con fines medicinales, contienen mucina, abundante mucílago, malvina, tanino. Vitaminas A, B, C, y E.

Se usan las flores y las hojas como pectorales y emolientes, en la bronquitis y en las enfermedades respiratorias.

Esta planta tiene propiedades curativas maravillosas, se utiliza mezclada con otras plantas y flores en la preparación de baños medicinales, los que al mismo tiempo de curar, revitalizan, tonifican y embellecen el cuerpo.

Para los casos de laringitis, llagas e inflamaciones de las mucosas bucales se prepara un gargarismo de la siguiente manera: Se pone a hervir flores y hojas de malva en medio litro de agua durante 60 segundos, luego se deja que se enfríe y se hace gárgaras profundas, reteniendo el líquido en la boca por unos cinco minutos, ésta operación se realiza tres veces al día.

# La Mandarina



*LA MANDARINA (citrus nobilis)*

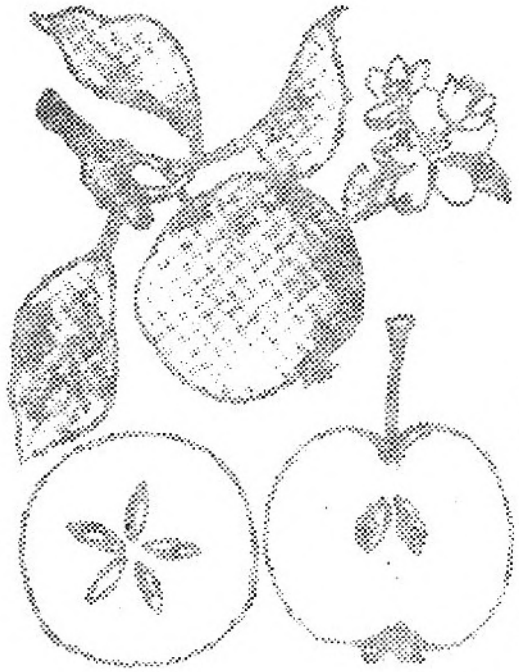
*SE UTILIZA: El fruto y las hojas.*

*USO INTERNO: Como jugo, zumo y las hojas como condimento.*

La Mandarina (Citrus nobilis), es un árbusto que pertenece a la familia de las Rutáceas, posee Vitaminas A, B1, B2, PP y C, además contiene azúcares, proteínas , calcio, fósforo, hierro.

Pertenece a la familia de las naranjas, muy nutritiva y rica en vitamina B1, por lo que se utiliza para combatir el estreñimiento , las neuritis en general, el insomnio, los gases intestinales, es excelente para curar las molestias del corazón.

# La Manzana



*LA MANZANA (Pyrus malus o comunis)*

*SE UTILIZA: La fruta.*

*USO INTERNO: Como alimento básico, jugo, zumos.*

La Manzana (Pyrus malus, o comunis), es una fruta del árbol Manzano , que pertenece a la familia de las Rosáceas, del orden de las Rosifloríneas. Esta fruta constituye un alimento inmejorable y que si se tiene la suerte de comerlo siempre, se tendrá siempre buena salud, debido expresamente a las substancias que contiene: Vitaminas A, B1, B2, C, PP, minerales como el fósforo, calcio, azufre, hierro, magnesio, cobre, fructuosa y glucosa azúcares de simple asimilación.

A ésta fruta se la puede comer de distintas maneras, bien sea cruda, cocida, en zumo o puré, para provechar todas sus propiedades es mucho mejor comer cruda, y es así como ejercerá una acción protectora de los vasos sanguíneos, dándolos flexibilidad y permeabilidad, y rebajará el colesterol de la sangre por lo que ejercerá una acción antiesclerótica.

El zumo de manzana es una bebida energética y estimulante por lo que se aconseja dar a deportistas y jóvenes estudiantes.

Desde el punto de vista terapéutico las manzanas devuelven la firmeza a la piel, la tonifica y rejuvenece.

El zumo de manzana evita la proliferación de bacterias en el intestino, elimina toxinas del cuerpo, y combate las dolencias de la vejiga. Los ácidos que contiene el zumo aumentan la eficiencia de los jugos estomacales, el zumo de manzana es muy bueno para curar las diarreas y demás molestias intestinales.

Las manzanas son muy nutritivas y se recomienda dar a los niños en forma de puré, ésto a más de alimentarlo, ayudará a que su piel adquiera todas las substancias necesarias para evitar las molestias de irritaciones o pañalitis.

Esta fruta es tan tica en propiedades alimenticias y medicinales que hay que aprovechar y comer siempre que se tenga a mano porque sus beneficios son mayores.

De las manzanas se obtiene la sidra, que es un producto vinoso, el mismo que se usa para combatir máuseas y vómitos, para tonificar el cuerpo, se puede iniciar una cura con manzanas, empezando por unas tres a cinco diariamente, hasta completar 30 días, no comiendo en este tiempo,nada de carnes, productos enlatados, ni almidones y harinas, sino jugos frescos y ensaladas; hágalo y comprobará aquello de "una manzana al día, aleja al médico de la casa".

# La Manzanilla

*LA MANZANILLA (Matricaria chamonillas)*

*SE UTILIZA: Las hojas y flores*

*USO INTERNO: Como infusión, te y gargarismos*

*USO EXTERNO: Como compresas y en la cosmetología.*

La Manzanilla (Matricaria chamonilla), es una planta que pertenece a la familia de las Compuestas, se encuentra en jardines, en el campo, y constituye una planta de un amplio uso en medicina. Produce un aceite esencial que contiene carburos terpénicos, un alcohol sesquotérmico, el bisabolol que representan el 50 o/o de la esencia, además contiene mucinas, ácidos grasos y azúcar.

Entre sus propiedades medicinales es antiespasmódica, antiinflamatoria y cicatrizante estomacal.

La infusión de manzanilla sirve para curar la inflamación de los ojos, para lo cual se lava o se aplican compresas con ésta infusión.

La infusión de manzanilla sirve además para curar y cicatrizar heridas, eczemas, para aclarar el pelo y mantenerlo limpio y brillante.

El té o infusión de ésta planta se toma de una a tres tacitas al día para curar el insomnio, la indigestión, los desarreglos menstruales, las hemorroides, dolores de estómago, muy bueno para tratar las dispepsias y las colitis, así también excelente para las neuralgias, inflamaciones de las orejas, y de la boca.

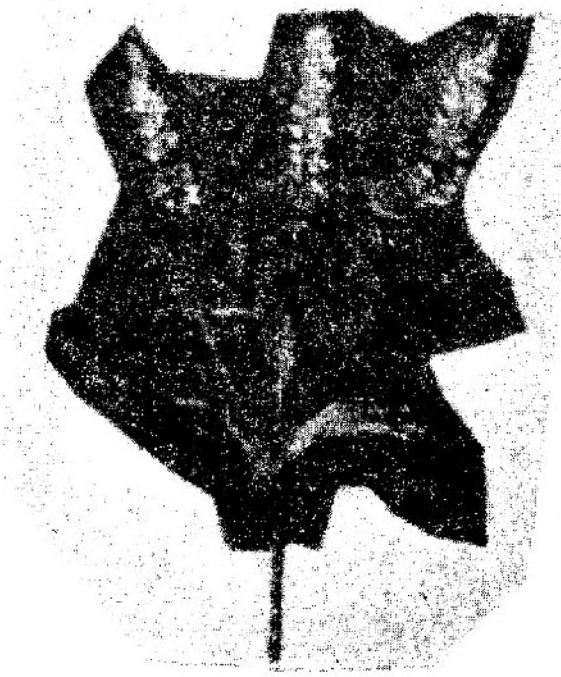
Para curar las úlceras pépticas se toma una infusión de flores de manzanilla, se deja temporar por el espacio de 10 minutos y luego se toma tres veces al día, preferiblemente entre las comidas.

Para obtener la cicatrización de heridas, se prepara una infusión de flores de manzanilla y se deja temporar unos quince minutos, para luego aplicar compresas con el líquido casi frío.

Para curar la gingibitis, irritación de garganta, llagas en la boca, faringitis, se prepara una infusión de flores de manzanilla,más o menos dos cucharas de ellas sobre un medio litro de agua hirviendo, se deja temporar unos 20 minutos y se hace gargaras con éste preparado, en la mañana después de haberse lavado la boca, y en la noche antes de acostarse. Para las personas que padecen de gingibitis se les recomienda utilizar ésta infusión inclusive para cepillarse los dientes.

La infusión de la planta entera de manzanilla se debe utilizar en lugar de cualquier refresco o bebida, ésta costumbre nos mantendrá sanos y nos ayudará a prevenir cualquier enfermedad.

# La Mejorana



*LA MEJORANA: (Origanum majorana)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO INTERNO: Como infusión.*

La Mejorana (Origanum majorana), es una planta que pertenece a la familia de las Labiadas, es originaria de Asia y Europa, se utiliza como condimento y tiene propiedades parecidas al orégano. La Mejorana contiene un aceite esencial compuesto por carburos terpénicos, y además contiene ácido rosmarínico.

La infusión de ésta planta y dejada reposar por unos minutos se toma de dos a tres vasos al día y sirve para curar la halitosis o mal aliento, así también sirve para calmar los dolores de estómago, calma los nervios, alivia las indigestiones, y cura la tos rebelde.

# El Melón

*EL MELON (cucumis melo)*
*SE UTILIZA: El fruto*
*USO INTERNO: Como jugo, zumo y alimento.*

El Melón ( Cucumis melo), es una planta que pertenece a la familia de las Curcubitáceas, pertenece al orden de las Campanulíneas. Este fruto es voluminoso, verdoso o amarillento, su pulpa es azucarada, jugosa y perfumada.

El Melón tiene los siguientes elementos nutritivos: Vitaminas A, B1, B2, PP y C., tiene proteínas, azúcares, minerales como el calcio, fósforo, hierro.

Esta fruta debe ser comida cuando está debidamente madura, la misma que a más de constituir un gran alimento, posee propiedades curativas ; es diurética y laxante, por lo que se recomienda a las personas que padecen de estreñimiento y hemorroides.

Un jugo de melón, acompañado de frutillas, rodajas de limón, es una combinación tan excelente, que el servirla recibirá muchos elogios.

# La Menta

Foto P. Navarrete Z.

*LA MENTA (Mentha piperita)*
*SE UTILIZA: Las hojas y las flores.*
*USO INTERNO: Como té, infusión y para preparar licores.*

La Menta Piperita o Yerba buena (Mentha piperita), es una planta que pertenece a la familia de las labiáceas, del orden de las Labiatiflorineas crecen en sitios húmedos ricos en humus, así también las especies silvestres crecen en lugares pantanosos.

Entre sus componentes tenemos: el aceite esencial, el mismo que contiene un mayor porcentaje de mentol, así como proporcionalmente están los carburos terpénicos, la mentonina y cetona.

Las hojas de menta se utilizan como digestivas y sedantes de los dolores estomacales e intestinales, incrementan la acción o secreción biliar. Tiene propiedades antisudoríficas y antisépticas.

Para curar la indigestión se prepara una infusión de hojas de menta, dejándola temporar unos cinco minutos y se toma una tacita de éste preparado después de cada comida.

Para curar las infecciones de la vesícula biliar, náuseas, dolores estomácales, colerines, se prepara una infusión de hojas de menta en un medio litro de agua, se deja temporar unos cinco minutos y se toma una tacita o vaso de infusión tres veces al día.

Otra especie de Menta, la Menta viridis, tiene las mismas propiedades que la anterior, ésta se utiliza también en la preparación de algunos platos típicos, las hojas de menta utilizan los indígenas para lavarse los dientes, debido a lo cual hay poca incidencia de caries en los que tienen este hábito.

Otra de las propiedades de ésta planta es la de purificar la sangre, calma las alteraciones nerviosas, cura las afecciones renales, dolores de cabeza, y, limpia la cara de granos, espinillas. La forma de administrar es en infusión, y se toma de dos a tres tacitas al día preferentemente en ayunas y antes de acostarse.

La menta piperita tomada en infusión o en agua destilada es un antiespasmódico. Sirve para preparar pastillas refrescantes, se emplea además en la preparación de jarabes y licores.

# El Mirto

*EL MIRTO (Myrtus communis)*
*SE UTILIZA: Las hojas*
*USO INTERNO: Como anticéptico.*
*USO EXTERNO: Como perfume*

El Mirto ( Myrtus communis), es un arbusto que pertenece a la familia de las Mirtáceas, del orden de las Mirtidlorineas, es una planta muy hermosa, generalmente se lo cultiva como adorno, su característica es de tener sus hojas siempre verdes y brillantes, sus flores son blancas y despiden un perfume o aroma muy agradable. Esta planta es rica en tanino, tiene un aceite esencial, (mirtenol), contiene además pineno y canfeno.

A pesar de que en nuestro medio se tiene como adorno y se ignora sus propiedades medicinales, el mirto tiene propiedades antisépticas, y astringentes.

# La Mora

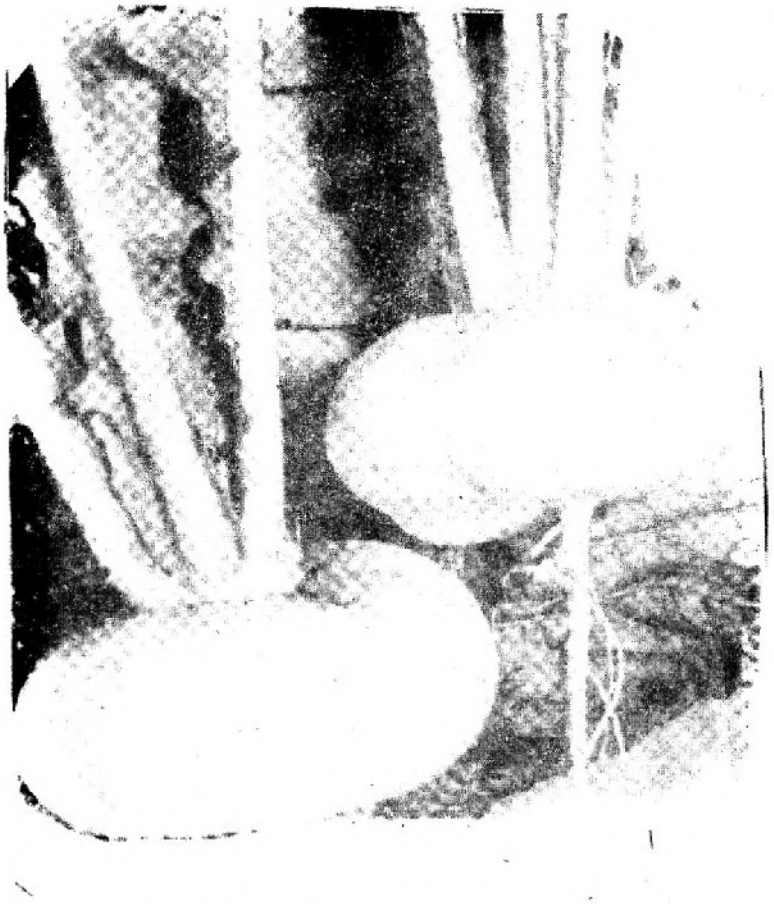
La Mora (Morus Alba.Morus nigra), es una planta que pertenece a la familia de las Moráceas, del orden de las Urticineas, sus frutos son ricos en Vitaminas A, B, y C., además contiene proteínas, azúcares, sales de sodio, potasio, calcio, hierro, cobre, cloro y fósforo.

Estas frutas quitan la sed y refrescan la garganta, se puede comer crudas, bien sea en jugos, zumos , o cocidas, de las moras se preparan mermeladas.

La infusión de hojas de mora sirve para tratar los casos de hidropesía, se toma en ayunas y antes de acostarse.

*LA MORA (Morus alba, morus nigra)*
*SE UTILIZA: El fruto*
*USO INTERNO: Como zumo, jugos, crudas o en infusión.*

# El Nabo



*EL NABO (Brassica campestri)*
*SE UTILIZA: El tabérculo (papa nabo)*
*USO INTERNO: Como alimento*

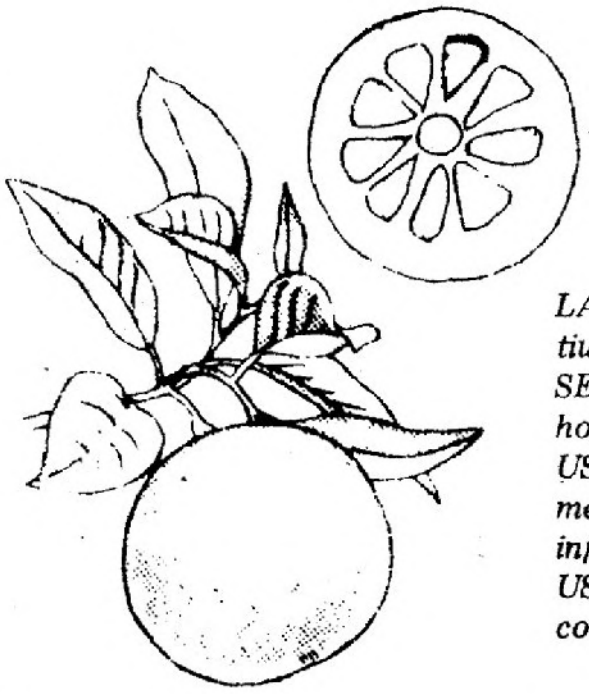
El nabo ( Brassica Campestri), es una planta que pertenece a la familia de las Crucíferas, sus hojas y tallo es comestible, contiene vitaminas A y B1, proteínas, azúcares, y calcio. Se utiliza mucho en la preparación de sopas y ensaladas. Los nabos crudos preparados con aceite de oliva, es indicado para las personas que padecen de estreñimiento.

Otra de las propiedades del nabo es diurético. Cuando se emplea en sopas se recomienda no hacer hervir mucho tiempo, ya que la acción del calor destruye sus propiedades.

# La Naranja

El Naranjo (Citrus aurantium), es un árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas, del orden de las Gruineas, es un arbusto ramificado, espinoso, con hojas de peciolo alado, sus flores tienen una fragancia exquisita, de ellas se extrae la esencia de Neroli que se utiliza en perfumería; así mismo sus hojas son aromáticas, la infusión de ellas sirven como sudoríficas y a su vez constituye una bebida deliciosa.

El fruto de la Naranja, muy conocida en todo el mundo, tiene un gran poder biológico debido a los principios activos que contiene: Vitaminas A, A, B1, B2, ácido pantoténico del grupo de vit. B6, Pirodoxina, Vitamina C, Vitamina H (biotina); Niacina del grupo de vitaminas PP; flavonas o vitaminas P; Proteínas, aminoácidos libres; ácido cítrico, folico, málico, inositol, dextrosa y levulosa, glucosa , protopectinas y pectina, grasas, minerales (calcio, cloro, hierro, fósforo, magnesio potasio)



*LA NARANJA (Citrus aurantium)*
*SE UTILIZA: El fruto, las hojas y las flores.*
*USO INTERNO: Como alimento básico, zumos y jugos. infusiones de las hojas.*
*USO EXTERNO: Las flores como adorno.*

El zumo de naranja tomado en ayunas todos los días, protege contra las enfermedades de las vías respiratorias, regula el metabolismo de las grasas y el colesterol, retarda la peligrosa acidez de la sangre, una de las principales causas del envejecimiento prematuro. Combate la uricemia, la gota, la diabetes, el reumatismo crónico, la obesidad, la hipertensión y la artirioesclerosis, mantiene las encías sanas, estimula la acción de las glándulas intestinales, reduce el proceso de putrefacción y expulsa los excesos de colesterina.

El zumo de naranjas es un excelente alimento para niños, puesto que evita el escorbuto infantil que se caracteriza por una inflamación de las encías, las cuales se ponen rojas y sangran muy fácilmente, hay fetidez y mal aliento, ésta enfermedad se cura, administrando diariamente por lo menos medio vaso de jugo puro de naranja. Asi mismo debido a las propiedades de poderoso excitante de las defensas orgánicas ayuda a controlar y combatir el sarampión, escarlatina, varicela, gripe, tifus, e infecciones instestinales.

Toda clase de frutas debe comerse en ayunas porque son mucho más eficaces en este estado y ayudan a mantenerse siempre jóvenes. Para las dispepsias gástricas, gastritis crónicas y atonias gástricas se utiliza el zumo de naranja mezclado con un poco de agua, de preferencia una agua aromática, esto estimulará y diluidificará todas las secresiones digestivas, facilitando la excreción de bilis.

Al preparar el zumo de naranja debe tomarse inmediatamente, ya que sus propiedades se pierden por acción del oxígeno del aire , mientras menos tiempo esté expuesto al aire es mucho mejor.

La cáscara de naranja tiene también propiedades curativas, de ellas se prepara una bebida, haciendo macerar cáscara picada en alcohol, de 90o. se cuela y se toma una cucharadita antes de cada comida, ésta sirve para calmar la depresión, la fatiga y excelente en la convalecencia de enfermedades infecciosas.

La naranja es la más necesaria de todas las frutas. como alimento proporciona los aminoácidos imprescindibles en la eliminación humana, ya que de ellos se originan las proteínas y las albúminas, y además contienen una cantidad extraordinaria de vitaminas y sales minerales esenciales para nuestro organismo, entre los que se encuentran el fósforo y el calcio; necesario para la regulación de las funciones secretoras de las glándulas el primero y la fijación de éste último es facilitada por la

Jugo de naranja rico en vitaminas y minerales.

vitamina C que tiene la naranja.

Las naranjas como base de la medicina casera, por las grandes propiedades laxantes y curativas son una verdadera farmacia natural, las naranjas son recomendables:

Para tratar el estreñimiento de los niños, escorbuto infantil, sarampión, escarlatina, varicela, trastornos del estómago, hígado e intestinos, reumatismo, artritismo, acidosis, diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, vejez prematura, etc.

# ZUMO DE NARANJAS

Se extrae el jugo de cuatro naranjas mediana y se añade el zumo de medio limón (de cáscara amarilla) tomándolo diariamente contribuirá a disminuir la viscosidad de la sangre (acidez) una de las principales causas del envejecimiento prematuro.

El zumo de naranjas se utiliza mucho en la alimentación infantil, especialmente en los niños que no han sido amamantados, ya que ayudan en su crecimiento y desarrollo. Porque un zumo de naranja puede proporcionar 100 calorías, tantas como un vaso de leche pura, recién ordeñada.

Es recomendable que se acostumbre a comer una naranja antes de las comidas, (una hora) ya que mejorará el apetito y facilitará notablemente la digestión.

El zumo de naranjas ayuda a mantener unas encías sanas y vigorosas, éste zumo muy empleado por los médicos antiguos en la curación de muchas enfermedades, ha sido abandonado, los modernos ya no se acuerdan de las magníficas propiedades de ésta maravillosa fruta, el zumo de naranjas es un néctar de oro, tomado en ayunas todas las mañanas es de positivo resultado en la revitalización glandular, el zumo de seis o siete naranjas cada mañana con un poco de zumo de uvas es lo mejor para eliminar flema de los bronquios, pulmones y garganta. El zumo de naranjas tomado en abundancia ayuda a prevenir la gripe, les evita a los niños las terribles fiebres intestinales, y a las madres en el período de gestación tomando

normalmente todos los días zumo de naranja tendrán un parto sin dolor, y el feto tendrá las sales necesarias para la formación de ciertas glándulas de normalismo fisiológico.

## ANALISIS DE LA NARANJA

Cantidades aproximadas contenidas en 100 gramos.

| Componentes | Zumo de naranja |
|---|---|
| Pro vitamina A. Caroteno | 0,16 mgr. |
| Vitamina B1 (tiamina) | 0,086 mgr. |
| Vitamina B2 (riboflavina) | 0.032 mgr. |
| Acido pantoténico | 0,21 mgr. |
| Del grupo vit. B6 | |
| Pirodoxina | 0,08 mgr. |
| Vitamina C (á. ascorbico) | 57 mgr. |
| Vitamina H (Biotina) | 0,002 mgr. |
| Niacina (grupo vit. PP) | 0,24 |
| Vitamina P | 0,1 Gr. |
| Proteínas (incluyendo aminoácidos libres) | 0,9 Gr. |
| Acido cítrico | 1 Gr. |
| Acido fólico | 0,002 mgr. |
| Acido málico | 0,1 gr. |
| Inositol | 0,2 gr. |
| Dextrosa y levulosa | 4 gr. |
| Glucosa | 4,6 gr. |
| Protopectina y pectina | 0,1 gr. |
| Grasas | 0,2 gr. |
| Minerales (cenizas totales) | 0,4 gr. |
| Valor energético | 46 calorías. |

Las protopectinas son substancias precursoras de la pectina, substancia química vegetal, derivada del ácido galacturónico, que además de ser antiséptica tiene la propiedad de proteger la mucosa intestinal.

Muchas personas tienen temor de comer naranjas, es porque no lo saben comer, porque lo combinan mal y la naranja

mal combinada puede producir dolores de estómago, diarreas, cólicos, espasmos gástricos, No conviene comer naranjas como postre sobre las comidas preparadas a base de verduras, aceites, grasas, leche, carnes, pescado, salsas, lechuga, tomate, nueces, alcachofas, berenjenas, tortillas, (patata, yuca etc,) atún, anchoas, etc. Vale entonces comer antes de éstas comidas como aperitivo (por lo menos una media hora antes).

Las naranjas combinan bien con estos alimentos:
Pan, miel y otras frutas, pan y dulce de membrillo, pan y nata, patata asada y queso, arroz hervido y queso, plátanos y yema de huevos, piña y mermeladas, macarrones con queso rallado.

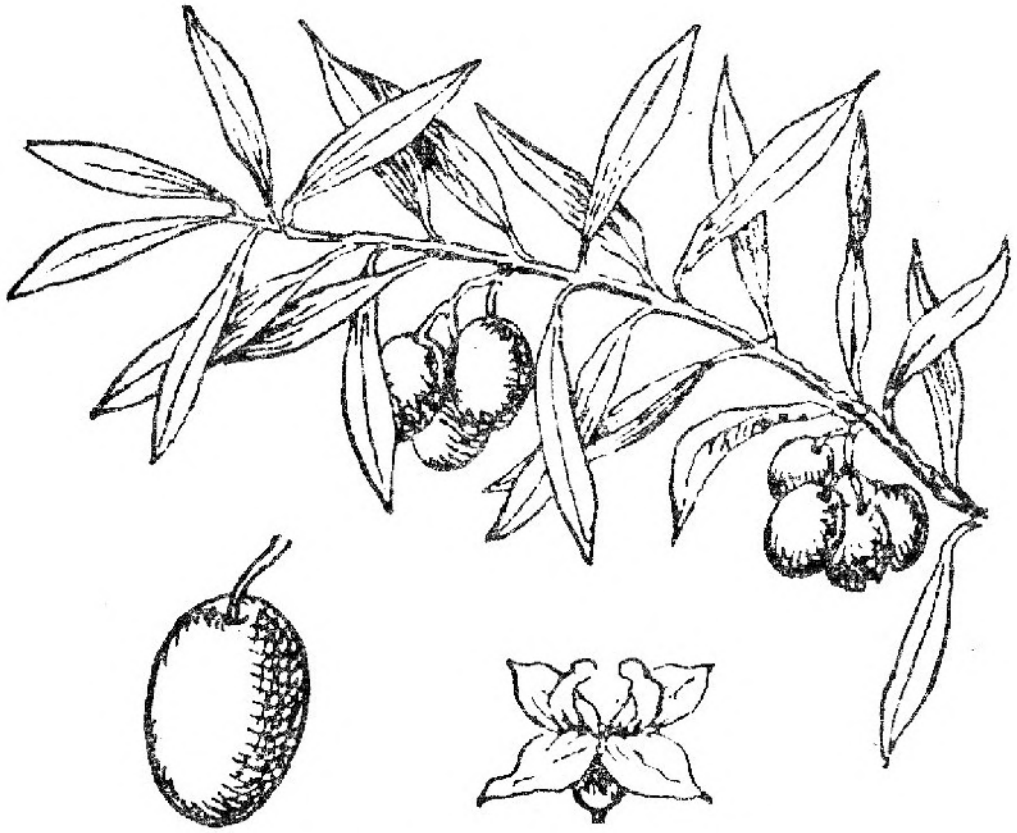
Por su gran contenido de vitamina C, se recomienda en los casos de niños para prevenir el escorbuto. Tomando un vaso de éste jugo cada mañana en ayunas purifica la sangre y muy beneficioso para evitar los estados febriles, catarro, bronquitis, anemia, asma, artritis y depura al organismo de toxinas.

El jugo debe ser tomado puro sin añadir azúcar ni agua, y preparar en el momento que se va a tomar.

Las cortezas o cáscaras de naranja que quedan una vez que se ha cernido el líquido, sirven para que el flujo de la bilis sea normal, comiendo una porción en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.

Para tener en buen estado las venas y arterias, y para que el flujo de la sangre sea normal, así como también la presión de la sangre sea normal se prepara una decoción de Dos rodajas de naranjas y dos de limón . (de cáscara amarilla), sin pelar, se deja en el fuego que hierva unos diez minutos, luego se agrega unas dos cucharaditas de miel de abeja y se vuelve a poner en ebullición durante unos cinco minutos, luego se cula y se deja que se enfríe, se sirve de uno a dos tacitas al día.

# El Olivo



*EL OLIVO: (Olea europea)*
*SE UTILIZA: El fruto (la oliva) y las hojas.*
*USO INTERNO: Como alimento, e infusión.*

El Olivo ( olea europea), es un árbol leñoso que pertenece a la familia de las Oleáceas, del orden de las Contortineas, éstos árboles pueden llegar a tener cientos de años, puede alcanzar una altura de 10 a 12 metros. El fruto es comestible, tiene forma de una ciruela, la oliva madura lentamente, de ella se extrae el aceite tan usado en la economía doméstica y en farmacia. El olivo contiene aceite fijo con ácido oléico, linoleico, palmítico, esteárico, además algunos ácidos libres, indicios de lecitina, enzimas, principios amargos, pigmento.

El aceite de olivo tiene muchos usos en medicina, se utiliza como laxante, nutritivo, estimulante de la secreción biliar, tranquilizante, Las hojas de olivo se utiliza para tratar indigestiones, hipertensión, se prepara de la siguiente manera: se pone en un recipiente hojas de olivo con agua y se deja hervir por unos diez minutos, dejándolo temporar por unos 20 minutos, se toma éste preparado un vaso tres veces al día.

# El Oregano

*EL OREGANO ( Origanum vulgare)*
*SE UTILIZA: Las hojas y flores.*
*USO INTERNO: Como condimento y en tizanas.*

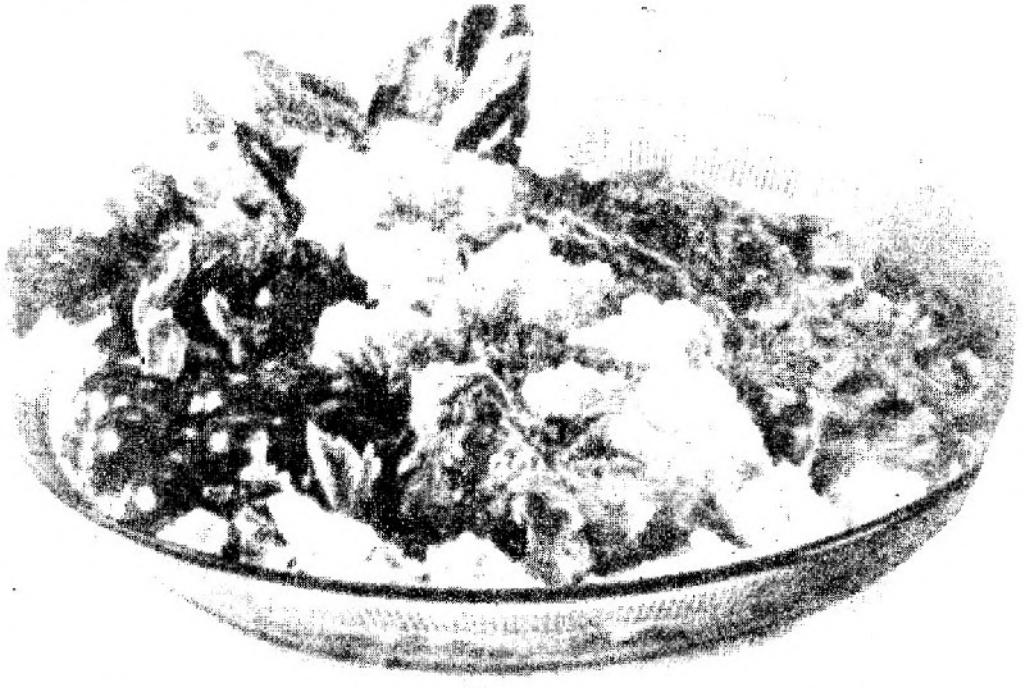
El Orégano (Origanum vulgare), es una planta que pertenece a la familia de las labiadas, es el hermano silvestre de la mejorana. Contiene un aceite esencial con timol, carvacrol, ácidos , principios amargos y tanino . Todas las partes de la

planta tienen un olor muy aromático agradable, y se utiliza como condimento en la preparación de muchos platos, principalmente en la preparación de las famosas pizzas, y en todas las comidas que lleve tomate con el que combina perfectamente. Se añade a las sopas para que mejore el sabor y facilite la digestión.

Para curar la forunculosis, inflamaciones de la boca, de la garganta, se prepara una tizana, en un medio litro de agua se agrega una cucharadita de flores y hojas de orégano, se hace hervir por unos cinco minutos, dejándolo que se tempore unos diez minutos, para luego servirse una tacita tres veces al día.

La preparación anterior sirve también para hacer gargarimos y curar la irritación de la garganta e inflamaciones de las mucosas bucales.

Para la falta de apetito, para curar la clorosis enfermedad de la adolescencia caracterizada por el empobrecimiento de la sangre y la palidez amarillenta del rostro, las aerofágias gástricas, las dilataciones del estómago y el meteorismo intestinal, se prepara una infusión de ésta planta y se toma tres veces al día preferentemente antes de las comidas.



El orégano es un rico aderezo para todo tipo de ensaladas

# LA ORTIGA

*LA ORTIGA: (Urtica dioica)*
*SE UTILIZA: Las hojas y la raíz*
*USO INTERNO: Como alimento, en jugos y zumos.*
*USO EXTERNO: En tocaciones.*

La Ortiga (Urtica dioica);es una planta que pertenece a la familia de las urticáceas, son plantas que se encuentran en las riberas del camino, en terrenos no cultivados, generalmente se le considera como mala yerba, porque se desconoce sus propiedades y poderes medicinales, de éstas existen una gran variedad pero todas elllas están cubiertas de una pelusa urticante, cuando se toca las semillas despide inmediatamente una substancia picante que causa una sensación de quemadura, y cuando traspasa la piel produce una herida quemante e

irritante con el consiguiente enrojecimiento de toda la zona, pero ésta característica de la ortiga, especialmente de la ortiga blanca, se utiliza con fines terapéuticos, las personas que conocen de sus propiedades, curan cierta clase de males con tan solo pasar ésta planta por la piel del enfermo, pero ésto no lo recomendamos porque ocasiona un enrojecimiento e hinchazón de la zona afectada.

Las ortigas constituyen un alimento sano, agradable y de fácil digestión, contiene un gran porcentaje de substancias nitrogenadas, glucosa, silicio, lecitina, ácido fosfórico, ácidos grasos, nitrato de calcio y potasio, azufre, cloro, Vitaminas B1 y C, ácido fórmico, hierro, glucoquinina , y una gran cantidad de clorofila.

De todas las variedades de ortiga, todas tienen efectos alimenticios y medicinales, de primer orden, Como alimento se puede comer de cualquier forma, bien sea crudo, en forma de ensalada, sola o mezclada con otras verduras, o cocida en sopas y guisos.

La ortiga tiene grandes propiedades medicinales, si se toma en forma de zumo, ejercerá un gran poder depurativo, desintoxicante, desenvenenante, calmante, vivificante, reconfortante y curativo.

Se utiliza también éste zumo para el tratamiento de las enfermedades de la piel, constituyendo un excelente remedio. Otra de las propiedades es la de ser diurética, depurativa de la sangre, cura la gota, sana las úlceras intestinales, la anemia, las hemorroides, enfermedades de los riñones, de las vías respiratorias y pulmones, contra la caspa y caída del cabello, para limpiar las mucocidades de la garganta, cura las diarreas, desintería, urticaria, diabetes, la litiasis biliar, el asma, los abcesos al estómago, la tuberculosis pulmonar, sana el flujo hemorroidal, las hemorragias nasales y es un magnífico remedio contra la malaria.

La forma de preparar el zumo véase en el Libro **"La Salud en Jugos y Zumos".**

# PODER CURATIVO DE LA CEBOLLA

La cebolla (Allium cepa), es una planta que pertenece a la familia de las Liliáceas, del orden de las Liliflorineas. La cebolla contiene vitaminas: B1, B2, C y G además hay proteínas, azúcares, insulina vegetal, enzimas, fosfatos de calcio, sales de sodio, potasio, azúfre y fluor, hierro, pectina, ácido glicólico. elementos que en conjunto desarrollan una acción antibiótica, bactericida, cardiotónica, hipoglucémica

**CEBOLLA BLANCA**

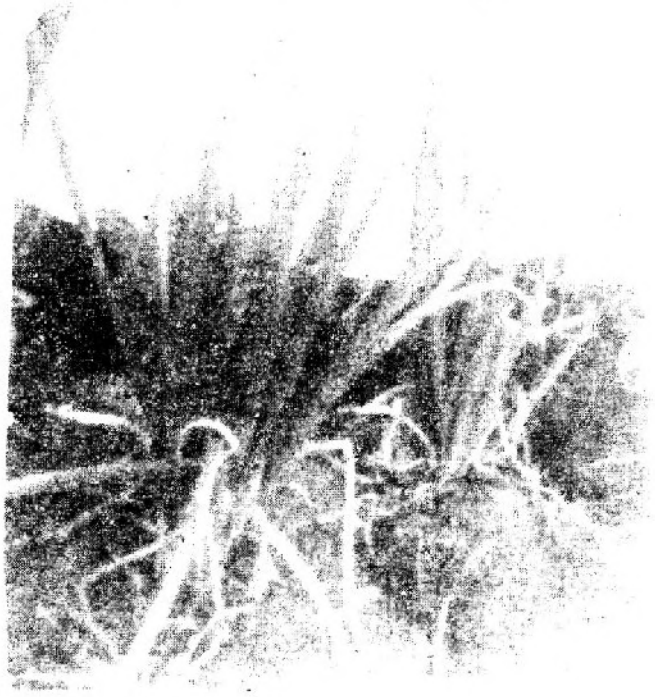


Foto P Navarrete Z.

*LA CEBOLLA ( Allium cepa)*
*SE UTILIZA: Las hojas y el tallo, en la cebolla blanca y la papa en la colorada.*
*USO INTERNO: Como alimento básico e infusiones, zumos y jugos.*
*USO EXTERNO' Como emplastos.*

y vasodilatadora arterial. Las propiedades de la cebolla son muchas ya que a más de ser un antibiótico natural, tiene efectos desinflamantes, especialmente en las ronqueras y catarros, várices, inflamaciones del hígado, bronquitis, estreñimiento, hemorroides, inflamaciones de la garganta.

Recientes estudios científicos han confirmado plenamente estas virtudes que le fueron otorgadas por nuestros antepasados a la cebolla.

Para el tratamiento de tumores, forúnculos, flemones, eczemas, y demás afecciones de la piel se aplica directamente cataplasmas de cebolla.

Esta hortaliza además por su intenso olor ha sido considerada como un alimento fortalecedor, adecuado para devolver la vitalidad a los fatigados y débiles.

Hace ya más de 200 años, desde el S. XVII que los médicos alemanes han usado el zumo de cebolla, solo o mezclado con leche, para el tratamiento de las lombrices intestinales en los niños, habiéndose demostrado como uno de los más eficaces vermífugos que existen.

Su bajo contenido de sodio y alto en potasio convierten a la cebolla en un excelente diurético, que contribuye a evitar las acumulaciones de agua que se producen en el organismo, eliminando cloruros, nitrógeno y colesterol.

Sin temor a equivocarnos podemos afirmar que pocos son los remedios que han gozado a lo largo del tiempo y que siguen gozando actualmente de un mayor aprecio en la Medicina Popular y pocos son también los que pueden aventajarle en la bondad de sus posibles aplicaciones bienhechoras.

Su sabor aunque excesivamente ácido en algunas de sus variedades, se puede dulcificar dejándolas sumergidas, después de picadas en trozos, en un recipiente de agua fría durante algunas horas. Se la puede usar, cruda, cocinada, frita o asada, picada o partida en trozos, mejorando los sabores de los platos a los que se añade. Incorporada cruda a las ensaladas, constituye la forma no sólo más sabrosa sino más completa y saludable de aderezo.

El poder desinfectante de la cebolla se aplica para el tratamiento de las intoxicaciones, picaduras de arañas y mordeduras de serpientes venenosas,también machacada se aplica sobre las heridas e inflamaciones, porque actúa rápida y eficazmente sin perjudicar la salud.

Al igual que el ajo, la cebolla contiene como hemos dicho, un aceite volátil azufrado (el disulfuro de alilpropilo) que forma parte de variadas combinaciones orgánicas de nuestro cuerpo y es el causante del llanto o lágrimas que producen al pelarlas.

Sus grasas son unos aceites esenciales volátiles, que son los que les dan su característico sabor, lo mismo que tienen un afecto sedativo y normalizador del Sistema Nervioso Simpático, teniendo además una acción estimulante y controlada del crecimiento de la flora intestinal, de enorme importancia para la salud.

La cebolla es muy rica en minerales, especialmente en calcio y fósforo que resulta ideal para el fortalecimiento de huesos y dientes, especialmente para los niños en desarrollo.

La cebolla es muy buena para curar los trastornos digestivos, afecciones renales y urinarias, reuma, es magnífica para prevenir el cáncer, comiendo en forma de ensalada evita el debilitamiento sexual y la impotencia, combate la arterioesclerosis, evita la caída del cabello o alopecia, cura la tos, muy buena para combatir el insomnio.

La cebolla cocida en el horno o en la brasa sirve para curar el estreñimiento, así como también para limpiar y tonificar el cutis, dejándolo liso y hermoso.

El poder desinfectante de la cebolla se aplica para el tratamiento de las intoxicaciones, picaduras de arañas y mordeduras de serpientes venenosas, también machacada se aplica sobre las heridas e inflamaciones, porque actúa rápida y eficazmente sin perjudicar la salud.

## CEBOLLA PAITEÑA O COLORADA

# CULTIVO Y ALMACENAMIENTO

El cultivo se realiza en terrenos arenosos, necesita bastante riego, abono y cuidados, una vez cosechada, las cebollas coloradas debe ser sometida a un proceso de desecación, esto se realiza poniendo la cebolla donde haya bastante luz evitando se humedezca, por cuanto al contacto con el agua se pudren, esto en la cebolla colorada. En la cebolla blanca, se la arranca de la tierra y directamente se forman los atados para enviarla al mercado para su consumo inmediato.

**La cebolla colorada una vez secada y separadas las buenas y malas, se pueden almacenar en un lugar seco, excento de humedad, que tenga suficiente ventilación, pudiendo de esta manera conservarse hasta unos cuatro meses, almacenada pero en la Sierra, en la Costa dura hasta 30 días, pasado este tiempo, comienzan a salir hijuelos a los bulbos y se daña el producto.**

**Para que la cebolla poseea las propiedades que se le atribuyen debe ser cultivada de la forma mas natural posible, es decir, que como es un vegetal que se extrae de la tierra una gran cantidad de nutrientes, puede absorver también los abonos químicos y los desinfectantes y plagicidas que se aplican al terreno para obtener mejores cosechas.**

**El mejor cultivo será el que se efectúe con abono natural (Estiércol o humus) tratando en lo posible de no usar elementos químicos.**

Fueron los griegos y romanos los que extrayendo el zumo lo utilizaron para el tratamiento de ciertos problemas digestivos y años más tarde es cuando se descubren sus efectos purificadores de la sangre.

Con la expansión de Roma, su cultivo y uso se extendió al mundo entonces conocido y es así que tiempos después, los germanos la usaron para calmar los dolores nerviosos (neuralgias y otros males).

Pero no ha sido hasta muy recientemente, cuando se conoció la importantísima propiedades de los compuestos orgánicos derivados del azufre, que constituyen un gran remedio para combatir las enfermedades infecciosas, de ahí que la cebolla posee tan notables propiedades antisépticas naturales.

Su contenido de hidratos de carbono y grasa es muy bajo, aunque se coma en gran cantidad, ello no supone un elevado aporte de calorías. Por este tan bajo contenido de hidratos de carbono y unido a sus efectos diuréticos hacen de la cebolla uno de los alimentos ideales en las dietas para bajar de peso y para los diabéticos, no sólo por su escaso aporte calórico especialmente en hidratos de carbono sino por su gran capacidad para facilitar la eliminación de las acumulación de agua en el organismo (edemas).

Hay en nuestro medio dos clases de cebolla, la blanca y la colorada o paiteña, que son la mas usada por nuestra población.

La cebolla colorada viene en un bulbo de forma redonda o achatada, compuesto por varias hojas concéntricas, apretadamente dispuestas como repollo y con una elevada cantidad de agua, excepto las que recubren el bulbo que se secan, las mismas que se tornan pajizas. Las raíces nacen en el lado inferior y en el superior nace el tallo, que alcanza hasta los 40 cmts. de altura.

# PROPIEDADES

Su gran riqueza en minerales, como calcio, fósforo,potasio, litio, hacen de la cebolla un gran fortalecedor de dientes y huesos, en los niños y un preventivo de la osteoporosis en la edad adulta.

Por el azufre que contiene es ideal para el tratamiento de problemas de la piel, como excemas, espinillas, hongos, etc. igualmente el azufre en forma de compuestos disulfurados (de alilo) la convierten en un excelente microbicida, que no es tóxico, al contrario, resulta altamente nutritivo.

La cebolla se puede usar con éxito en las dietas para bajar de peso ya que la cebolla tiene escaso valor nutritivo, pero su importancia dietética y terapéutica compensa enormemente con la calidad de los elementos esenciales que posee y no por la cantidad, como sucede con otros alimentos, de ahí que la cebolla no sólo es un valioso alimento sino un auténtico medicamento, que sirve además para condimentar las comidas, beneficiando la salud de las personas que han hecho una costumbre sana, el incluirlas en su alimentación diaria.

Además de las ya conocidas propiedades de la cebolla, como diurético, antireúmatica, lombricida, laxante, mejora la actividad del metabolismo y de las glándulas de secreción como el páncreas, concluimos que es conveniente llevar una alimentación sana y nutritiva, siendo más necesarias e incluso obligada para aquellas personas que abusan de las comidas pesadas o malsanas, ricas en carnes, embutidos o mariscos,

En estos casos, el limón, la lechuga, el perejil, y la cebolla actúan como desinfectantes y refrescantes sumamente adecuados para contrarrestar los efectos perniciosos de las suciedades y toxinas que contienen estos alimentos, por cuanto su naturaleza ácida hacen que sea el limón y la cebolla un gran disolvente y neutralizador del ácido úrico que es el peor enemigo que puede soportar el ser humano.

# CARACTERISTICAS

En otro campo, también la cebolla resulta muy útil para combatir el insomnio, con la enorme ventaja que actúa naturalmente, ya que su acción es una panacea para el sistema nervioso, al que alivia y relaja sin afectar la circulación ni los nervios.

La cebolla cruda o cocida, por medio del aceite etéreo que posee hace que un sueño profundo y reparador invada al sistema , relajando las células nerviosas, debido a la oxigenación que provoca el torrente sanguíneo, contribuyendo en forma clara y contundente a la salud física y mental del individuo.

Si Ud. amable lector, quiere beneficiarse realmente con las propiedades terapéuticas y naturales que posee la cebolla, debe consumirla diariamente en grandes proporciones ya sea como ensalada, picada en caldos o sopas o sola ya que debido a los elementos volátiles que forman sus principios activos y el agua en abundancia que contiene, si Ud. la come en pocas cantidades o de vez en cuando, sus efectos serán muy pocos y hasta podrían pasar inadvertidos.

Entonces si desea en verdad llevar una vida plena, una salud vigorosa, le recomendamos que la cebolla, el ajo y el limón no deben faltar jamás en su mesa.

Hágalo por Ud. y los suyos, su organismo, lo agradecerá.

# USO Y CONTRAINDICACIONES

Hay ciertas personas que no soportan las ardencias que provoca la cebolla cruda, ya sea por tener el estómago delicado u por otras razones, a estas se recomienda tomar cápsulas de cebolla que encontrará fácilmente en el mercado igual a la del ajo.

La mejor forma de comer las cebollas, es cruda, en ensalada y antes de las comidas; antes de las comidas se recomienda comerlas por el efecto estimulante que provoca en las glándulas salivares y la acción gástrica que prepara al organismo para la digestión de lo que vendrá después.

Es imperativo para todo aquel que aprecie en algo su salud comer cebollas, para los niños en edad de crecimiento, para los estudiantes que queman grandes cantidades de fósforo intelectualmente, para aquellos que tienen la sangre espesa, sufren de insomnio, tienen edad avanzada o que están propensoa a la arteriosclerosis.

También a ciertas personas, la cebolla cruda les produce ardores en el estómago, a pesar de esto deben comerla, por cuanto los beneficios son mayores que las molestias que pueden sobrevenir y que son casi nulas, por ser un producto natural que hace bien sin consecuencias posteriores.

# PREPARACION

La cebolla preparada como caldo, cocida junta con manzana y con el zumo de dos limones puestos después de sacar del fuego, es uno de los mejores remedios para combatir los trastornos estomacales, del aparato digestivo y hepáticos, la misma puede servir también para bajar la fiebre, tomando este caldo como bebida durante el día.

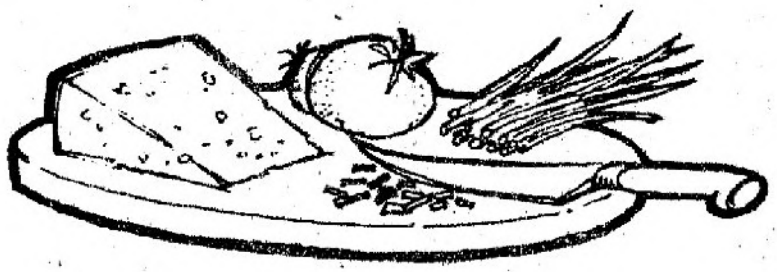
La cebolla ayuda a prevenir la impotencia y debilitamientos sexuales, comer muchas cebollas y ajo todos los días resulta muy eficaz para controlar la inflamación de la próstata en los hombres adultos.

Para la sangre igual que el ajo,la cebolla es un poderoso fluidificante y purificador, siendo su acción muy útil en la arterioclerosis, que no es otra cosa que la sedimentación de las impurezas de la sangre en el lecho de las arterias, por donde esta fluye, igual que un tubo de agua potable; si el agua se mantiene limpia y pura el tubo también estaría libre de impurezas, si el agua arrastra impurezas, estas se van depositando en el conducto hasta que lentamente con el correr del tiempo llegan a obstruir por completo a éste, dificultándose la circulación normal del agua.

Para limpiar y embellecer la piel se aplica el zumo de cebolla después de bañarse en agua caliente, dándose ligeros masajes para facilitar la absorción por los poros, dando esto como resultado efectos espectaculares, igual debe hacerse para combatir la alopecía o caída del cabello, dada sus cualidades regenerativas debido al alto contenido que posee la cebolla en calcio, fósforo, o magnesio que resulta muy asimilable por las células capilares.

En los países que comen carne en abundancia como Argentina, USA, Uruguay o Italia, es costumbre obligada para la digestión y la eliminación de los desechos cárnicos, comer la carne acompañada de abundantes ensaladas de hierbas en estado natural, como lechuga, pepino, cebollas, perejil y papas, condimentadas con ajo y limón y acompañadas con un buen vino, ya que el vino también es un buen elemento que ayuda a la digestión y eliminación de materias putrefactas de los intestinos y el colón, pero tomándolo con moderación, en exceso es dañino.

La mejor forma de comer la cebolla es cruda, tierna y fresca, en forma de ensalada con limón y perejil, y antes de la comida, por cuanto sus efectos estimulantes sobre la saliva y el jugo gástrico, preparan al organismo para la digestión de los alimentos que se van a ingerir.



Como preservativo y cura de afecciones reumáticas, comer la cebolla tanto cruda, asada o cocinada, es de gran beneficio para controlar y ayudar en la eliminación del ácido úrico, que es tan pernicioso para el organismo.

No es recomendable para niños demasiado pequeños ni para personas con estómago delicado por cuanto puede causar irritaciones de la mucosa gástrica, por el aumento de las secreciones de los jugos gástricos que produce.

# COMO USAR LA CEBOLLA

## COMO ZUMO:

El zumo de cebollas es extensamente usado en Europa para prevenir y curar el catarro y la gripe. Su uso debe ser habitual en los casos de enfermedades respiratorias. Es recomendable tomarlo mezclado con miel, varias cucharaditas durante el día.

## PREPARACION:

El zumo de cebolla se prepara machacando en un mortero, unas cuantas cebollas, luego se cierne este jugo que resulta, se guarda bien tapado; también se puede moler en un molino de grano o en una licuadora.

El zumo mezclado con vinagre se puede usar para eliminar gusanos y lombrices del intestino.

Para esto se toma unas 3 cucharaditas en ayunas por la mañana por 3 días seguidos.

## COMO JARABE:

El jarabe de cebolla se recomienda para la tos, los enfriamientos y los catarros . Para obtener el jarabe se cortan las cebollas en rodajas delicadas, se las cubre con azúcar negra (sin refinar) y se deja de la noche a la mañana para que el azúcar extraiga el jugo, el mismo que se debe tomar unas cucharaditas durante el día y al acostarse.

## COMO EMPLASTO:

Se usa machacando la cebolla, mezclandola con el jugo de limón o vinagre para curar heridas de la piel y tumefacciones.

## EXTRACTO ALCOHOLICO:

Este se obtiene, triturando unas cebollas y poniéndolas a macerar durante ocho días en alcohol de 90o. puede ser una proporción de 3 cebollas por litro de alcohol.

Pasados los ocho días, se filtra y se envasa bien tapado, se pueden tomar 2 o 3 cucharadas al día.

## EN INFUSION:

Como ciertas personas no toleran cruda la cebolla, se recomienda la infusión o caldo de cebolla, que puede ser solo de cebolla o mezclado con manzana y limón.

## COMO DIURETICO:

El Dr. Lecrec recomienda prepararla como vino, el mismo que resulta inmejorable como diurético. Para esto se maceran durante 8 a 9 días 1 lb. de cebolla bien limpia y rebanada en un litro de vino blanco seco. Una vez macerado, se filtra y se añade miel pura saboreando el sabor. De este vino se pueden tomar 2 o 3 cucharadas o copitas entre el día.

## EN ELIXIR

El elixir de cebolla se prepara triturando media libra de cebollas frescas y dejándolas remojar en un recipiente con miel pura de la noche a la mañana. Luego añada medio litro de vino blanco seco y se cierne. Este exilir se recomienda para combatir las enfermedades del aparato urinario, la hidropesía, tomándolos todos los días 2 o 3 copitas en la mañana y a la noche.

# APLICACIONES DE LA CEBOLLA

**Para el Acido Urico.-** Es la acumulación o exceso del ácido úrico en la sangre, cuyo nivel tolerable debe estar entre 30 y 60 mg. por lt.

Para eliminarlo se toma sopas de cebollas, preparadas con leche, tres veces al día, como mínimo durante un mes seguido.

**Alopecia:** Es la caída del cabello o calvicie, generalmente es por causa de la edad, hereditaria u otras causas como mala digestión, desarreglos hepáticos o afecciones nerviosas como el insomnio o las preocupaciones.

Se trata masajeando el cuero cabelludo con zumo de cebolla, durante bastante tiempo, 2 o 3 meses seguidos.

**Anemia:** Es consecuencia de la desnutrición o intoxicaciones tóxicas, también por mala digestión o por deficiencia en la actividad del tejido capilar (la piel), deficiencias en la composición de la sangre, por ingerir alimentos inadecuados, falta de ejercicio o de aire puro en el lugar donde trabaja o reposa, puede ser también por hemorragias, pero esto se compensa con transfusiones.

Para tratar la anemia se debe comcer cebollas y ajos en cantidades, en especial el zumo de cebolla, que es como un don de Dios para este tratamiento. Se debe comer cebolla acompañadas de perejil, brotes de alfalfa tierna, espinacas, lentejas, lechuga, etc.

**Arterioesclerosis:** Se manifiesta como una enfermedad vascular, crónica, presentando lesiones vasculares de origen desconocido, caracterizándose por presentar depositos de lípidos, sales cálcicas y fosfatos en la capa íntima de las arterias y trayendo como consecuencia la degeneración y endurecimiento de las mismas, dando como resultado los desórdenes circulatorios.

Esta enfermedad se manifiesta más comúnmente con la pérdida de la memoria, olvido de hechos recientes, palpitaciones rápidas, dolor en los oídos, dolores del corazón, trastornos en la vista o en el equilibro (mareos, desvanecimientos, náuseas secas).

Para su tratamiento se debe comer bastante cebolla cruda, zumo de cebolla fresca y para evitar el mal olor aliñarlas en aceite fino con unas ramitas de perejil.

La cebolla contiene silicio, que es un elemento natural que contribuye decididamente a regenerar las arterias.

**Canas:** Aparte de envejecimiento, se puede deber a falta de vitaminas y ácido pantoténico.

**Eccemas:** Es una afección de la piel que se presenta frecuentemente y en muchos casos es rebelde al tratamiento para su cura se aplica cebolla machacada con sal marina (yodada) sobre la parte afectada, cuidando que se mantenga en su lugar por unas 8 horas, luego cambiar el emplasto por otro y así subsiguientemente, hasta encontrar mejoría.

**Estética:** Es el rejuvenecimiento y enbellecimiento de la piel, especialmente de la cara y manos.

Para hacer que la piel se vuelva suave y tersa, se prepara una pomada a base de zumo de cebolla cocinada en unto de pollo, en una proporción igual, teniendo la olla abierta para que se evapore el agua. Una vez salida del fuego, se añade unas gotitas de aceite esencial de limón. Al enfriarse se solidifica , convirtiéndose en una pomada, la misma que debe untarse en las manos, frotándose enérgicamente para que penetre en la piel.

## EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es la dificultad que experimenta un individuo para evacuar las heces intestinales, caracterizándose por deposiciones poco frecuentes y tardías o incompletas.

El estreñimiento es el origen principal y raíz de casi todas las enfermedades conocidas, sin temor a equivocarnos podemos afirmar que mas del 85 o/o de la humanidad sufre de estreñimiento crónico. No importa la edad, de alguna manera todos nos veremos afectados alguna vez por esta enfermedad. La pereza intestinal es una de sus principales causas.

La apendicitis, colitis, gastroenteritis, afecciones hepáticas, hemorroides, arterioesclerosis, males del corazón, diabetes, dolores frecuentes y crónicos de cabeza, alteraciones del sistema nervioso, cáncer y otras enfermedades peligrosas y mortales tienen su principio fundamental en el estreñimiento, la mala digestión y funcionamiento inadecuado del sistema de evacuación de desechos estomacales.

Cuando el estómago avisa al individuo que desea evacuar, y este no acude enseguida al baño y deja para más tarde o mañana, estará cometiendo un atentado contra su salud y su organismo. No importa que más tarde haga "completo"o doble, al abstenerse hace que queden en el intestino residuos morbosos que van acumulándose día tras día hasta constituir una masa putrefacta que va ensuciando el cuerpo.

Esta masa putrefacta se apodera del colón, que es el extremo final del intestino próximo al recto. Siendo el recto el gran depurador del organismo, lo que afecta a éste, es de la mayor importancia para la salud de todo el organismo.

Sustancias retenidas al no evacuarlas oportunamente a su hora, los residuos de la carne no digeridad totalmente se pudren en el colón. Estos venenos por acción de los canales absorventes del colón se revierten el cuerpo por medio de la sangre y cuando la sangre, el líquido vital de la vida, se ensu-

cia, todo el maravilloso mecánicos de la maquinaria humana comienza a fallar.

El estreñimiento tiene su origen en la falta de alimentos naturales, vegetales que contengan vitaminas, sales minerales, el comer fuera de horas y en demasía "deja de comer cuando todavía tengas hambre"; aconsejan los dietistas; el uso excesivo de laxantes destruyen las mucosas estomacales, impidiendo la correcta acción de los jugos gástricos en los alimentos.

Hay mil laxantes en el mercado, huya de ellos, solo en los casos extremos úselos y elija siempre los compuestos por sustancias naturales, como los extractos de frutas o compuestos no irritantes . Huya de los supositorios que terminan por dañarle el recto y no se acostumbre a ninguna droga.

Aparte de ingerir alimentos ricos en fibras, como el arroz, y pan integral, vegetales frescos, papas y comer a las horas, se recomienda comer abundantes cebolla ya sea en ensaladas o hervir la cebolla picada, cernirla, endulzarla con miel y tomar una tacita en ayunas y otra al acostarse.

## HEMORROIDES

Son tumoraciones redondeadas, rojas y brillantes, dolorosas al tacto que se produce por alteraciones varicosas de las venas al recto, caracterizándose por la inflamación crónica de los tejidos vecinos, pudiendo producirse externa o internamente, a la vez son causas de hemorragias en el recto, acompañadas de síntomas dolorosísimos.

Hay varias formas de tratar hemorroides, como asientos de agua fría, pomada y la intervención quirúrgica, pero también se puede tratar cociendo una cebolla machacada en aceite vegetal y mantequilla, enfriado este cocimiento se pone en el ano en forma de emplasto tantas veces sea necesario, hasta obtener una completa mejoría.

## OTRAS RECOMENDACIONES

### PARA COMBATIR LAS HEMORROIDES

Tres veces diarias debe realizar asientos de agua tibia. En una lavacara de aproximadamente 20 cm. de altura, vaciar una olla de agua caliente, luego atemperarla mezclándo poco a poco con agua fría, hasta que tolere introducir la mano, debe estar lo suficientemente tibia.

Apoyándose de los bordes de la lavacara o de la tina de baño, sumergir despacio las nalgas, pero sin sentarse del todo, luego de algunos segundos ya puede sentarse en la lavacara, y permanecer por lo menos 5 minutos. Para que le resulte más cómodo, puede levantarse levemente y acomodarse otra vez, pero siempre en la posición de sentado.

El efecto de estos asientos de agua tibia es el de producir dilatación de la zona del ano, estimulando la circulación y desbloqueando la obstrucción que produce la hemorroides.

Esta operación sencilla y a la vez tonificante debe realizarla durante algunas semanas y la hemorroides desaparecerá por completo.

Este tratamiento local no requiere pomadas, ni ungüentos; solamente agua tibia desde luego complementando con una dieta sana a base de legumbres, verduras, frutas, evitando las comidas irritantes, y el ají. Practiquelo y se le constituirá en un beneficioso hábito.

## INFECCIONES DEL INTESTINO

Se caracteriza por la multiplicación de agentes patógenos en la flora y mucosa intestinal debido a la presencia de agentes infecciosos en las heces, localizada entre el píloro y el ano, para lo cual se debe tomar una tacita de una infusión de yerba salicaria mezclada con tomillo, a la que se agregará una copita de tintura de cebolla.

**INSOMNIO:** Se caracteriza por la falta de sueño, consecuencia de desarreglos originados en el sistema nervioso, los riñones, el corazón o trastornos digestivos como el estreñimiento, flatulencia o exceso en las comidas

Un tratamiento eficaz y que puede dar magníficos resultados, consiste en comer abundante cantidad de cebolla, ya sea cruda o en ensaladas, mejor tomar una copita de zumo de cebolla al acostarse, acompañado con unas hojitas de lechuga, que resulta también un magnífico calmante del sistema nervioso.

**Lombrices:** Comúnmente se las conoce como bichos, cuicas, parásitos o gusanos, que se sitúan en el intestino, su nombres es helmintos o ascáridos.

Para tratar los bichos y expulsarlos del organismo se prepara una cebolla rallada y cocida por 20 minutos en 1/2 litro de leche, se cierne y se toma en ayunas y por las noches.

También se puede cocinar la cebolla en un litro de agua con miel por más de 15 minutos, colarla y tomar una taza de agua por la mañana y al acostarse. Pero lo más recomendable y por ser un vermífugo más potente es el ajo.

El ajo se puede tomar de la misma forma que la cebolla, Hervir 3 cabezas de ajo en un litro de leche, se cola y se deja reposar y se toma 1 vaso por la noche y otro por la mañana.

**OBESIDAD:** Es la acumulación de grasa en el organismo, ya sea debido al exceso de calorías que se ingieren fuera de las comidas normales, como ser dulces, cerveza, etc. a la mala alimentación, a la falta de ejercicio, o ser también hereditario.

La grasa que resulta del exceso alimenticio y que no puede ser quemada normalmente por el organismo, se acumula en el tejido adiposo , especialmente en el abdomen que es donde se manifiesta más especificamente. Aunque hay personas que comen más que otra y no engordan, de donde se entiende que el metabolismo difiere grandemente entre un individuo a otro.

Una de las formas de combatir la obesidad, es un régimen alimenticio controlado, también suprimiendo comidas y bebidas ricas en calorías como son los pasteles , colas, helados, dulces, comidas muy condimentadas, ricas en grasas que perjudican el metabolismo e impiden su normal funcionamiento.

La cebolla cruda en ensalada y zumos, es una gran ayuda para combatir la obesidad, ya que sus principios activos son los más aconsejados para disolver el exceso de grasa y normalizar el metabolismo alterado que en suma, es el responsable de estas anormalidades.

**Seborrea:** Es la secreción anormal de las glándulas sebáceas del cuero cabelludo. Esto puede ser resultado de una alimentación rica en azúcares y grasas.

Un tratamiento adecuado es el friccionar enérgicamente el cuero cabelludo con zumo de cebolla, haciendo que este penetre en la piel, una vez aplicado el zumo, se deja secar y se lo mantiene en el pelo por la noche o durante el día, el mayor tiempo posible.

**TUMORES MALIGNOS:** Estos se previenen ingiriendo abundante cantidad de cebolla cruda ya sea como ensaladas, zumos o jugos, ya que se ha comprobado plenamente que en los países, donde se consumen mucha cebolla y ajo, estos sean totalmente desconocidos.

**ULCERAS ESTOMACALES:** Las úlceras estomacales son causadas, por la irritación y congestión crónica de los tejidos de la mucosa estomacal pudiendo ser pequeñas irritaciones o grandes heridas que comprometen la pared superficial del estómago llegando hasta destruirla profundamente.

El exceso de acidez estomacal es una de sus principales causas y la que más dificulta el tratamiento, también el exceso de carnes muy condimentadas, colas, bebidas enlatadas, cigarrillo o alcohol, pueden también dañar el estómago. Para esto se recomienda una dieta blanda y equilibrada, evitando el alcohol, café, cigarrillos. Bebidas fermentadas y enlatadas. Además que se relaje pricológicamente, evitando contratiempos y preocupaciones, siendo éstas últimas unas de las principales causas de los desarreglos del organismo.

Tomar zumo de cebolla fresca y zumo de col es un tratamiento reconocido para curar las úlceras, por cuanto la cebolla tiene efectos desinfectantes y la col es importantísima por su sabor agrio y su alto contenido de vitamina U que resulta ser antiulcerosa.

# INDICE


Págs.

Hortalizas, Verduras y Tubérculos, ricos en sales minerales orgánicas y desarreglos que causa su deficiencia en el organismo humano. . . . . 3
Azufre - Calcio - Cloro . . . . . 5
Fluor - Fósforo - Hierro . . . . . 6
Magnesio - Manganeso - Potasio . . . . . 7
Silicio - Sodio - Yodo . . . . . 8
La Acedera. . . . . 9
El Abedul . . . . . 10
El Ajo . . . . . 11
La Alcachofa . . . . . 14
La Alcaparra. . . . . 15
La Alfalfa . . . . . 16
El Algarrobo. . . . . 17
El Algodón. . . . . 19
El Anís . . . . . 20
El Aloe . . . . . 22
El Apio . . . . . 23
El Arándano. . . . . 24
La Arnica. . . . . 25
El Arrayán. . . . . 27
El Arroz . . . . . 28
La Avena. . . . . 29
La Artemisa . . . . . 31
Barba de Capuchino. . . . . 32
La Belladona . . . . . 33
La Berenjena . . . . . 34
El Berro. . . . . 36
La Biznaga . . . . . 37
El Boldo . . . . . 38
La Borraja . . . . . 39
La Calabaza . . . . . 41
La Caléndula . . . . . 42
La Canela. . . . . 43
La Cebada . . . . . 44
La Col. . . . . 46
La Cola de Caballo. . . . . 48
Clavo de Olor . . . . . 50
El Chamico . . . . . 51

La Chilca . . . . . 52
Diente de León . . . . . 54
Dulcamara . . . . . 56
El Eneldo . . . . . 57
El Espárrago . . . . . 58
El Espliego . . . . . 59
La Espinaca . . . . . 61
El Eucalipto . . . . . 63
El Floripondio . . . . . 65
La Frutilla . . . . . 66
La Gramilla . . . . . 67
La Genciana . . . . . 68
El Garbanzo . . . . . 69
El Girasol . . . . . 70
La Granada . . . . . 72
La Grosella . . . . . 73
La Haba . . . . . 74
El Helecho . . . . . 75
El Higo . . . . . 76
La Hiedra . . . . . 78
La Hierba Luisa . . . . . 79
El Hinojo . . . . . 80
La Lavanda . . . . . 81
El Laurel . . . . . 82
La Lechuga . . . . . 83
El Limonero . . . . . 85
El Lino . . . . . 87
El Llantén . . . . . 89
La Malva . . . . . 90
La Mandarina . . . . . 91
La Manzana . . . . . 92
La Manzanilla . . . . . 94
La Mejorana . . . . . 96
El Melón . . . . . 97
La Menta . . . . . 99
El Mirto . . . . . 101
La Mora . . . . . 102
El Nabo . . . . . 103
La Naranja . . . . . 104
Zumo de Naranjas . . . . . 107
Análisis de la Naranja . . . . . 108
El Olivo . . . . . 110

El Orégano. . . . . 111
La Ortiga. . . . . 113
PODER CURATIVO DE LA CEBOLLA . . . . . 115
Cultivo y almacenamiento. . . . . 119
Propiedades . . . . . 121
Características . . . . . 122
Uso y contraindicaciones . . . . . 123
Preparación . . . . . 124
COMO USAR LA CEBOLLA:
Como zumo - Como jarabe . . . . . 126
Como emplasto - Extracto alcohólico - En infusión-
Como diurético - En elixir. . . . . 127
APLICACIONES DE LA CEBOLLA. . . . . 128
El estreñimiento . . . . . 130
Hemorroides. . . . . 131
Otras recomendaciones para combatir las hemorroides . . . . . 132
Infecciones del intestino . . . . . 133
Tumores malignos - Ulceras estomacales. . . . . 134

# EL TESORO DE LA SALUD

## LA SALUD EN LOS VEGETALES

Después del aire y el agua, son fuente de vida y salud, toda planta comestible que produce la tierra, que es el elemento del que fue creado el hombre, pues las plantas, contienen los minerales y vitaminas que éste necesita, por cuanto, estos elementos naturales se constituyen en verdaderas defensas orgánicas, previniendo las enfermedades, fortaleciendo la salud y manteniendo la vida en un estado ideal.

En esta Obra, encontrará Ud. en forma práctica el uso y aplicación de las plantas y hierbas, tanto como alimento , como en el tratamiento de ciertos malestares producidos por la falta de vitaminas y minerales que solo se encuentran en estado natural en las plantas.

## LOS PODERES CURATIVOS DE LA CEBOLLA

Maravillosa, es poco lo que se puede decir sobre la cebolla, sus extraordinarias propiedades la convierten en una de las principales hortalizas en cuanto a proporcionarnos salud y bienestar,

**EDICIONES NUEVA VIDA**
"SOLO LIBROS IMPORTANTES
PARA USTED Y LA FAMILIA"
Espere nuestras próximas Ediciones.
Alcedo 405 y 6 de Marzo
Telf. 529-364
GUAYAQUIL

**VALOR $.**